

Gymnastique rythmique – Formes d'entraînement des formes caractéristique: Effectuer des rotations contrôlées autour des différents axes du corps

Les gymnastes effectuent des rotations autour des différents axes de leur corps tout en restant capables de s'orienter dans l'espace. Elles réalisent par exemple des pirouettes autour de l'axe longitudinal, font la roue autour de l'axe transversal ou exécutent des roulades avant autour de l'axe transversal. La plupart des rotations autour de l'axe longitudinal se font sur les pieds, mais il est aussi possible de prendre appui sur d'autres parties du corps. Les gymnastes intègrent également des rotations autour des axes du corps en lançant un engin à main.



Formes d'entraînement

Différentes formes d'entraînement t'aident à développer la forme caractéristique.

Gymnastique rythmique – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Effectuer des rotations contrôlées autour des différents axes du corps – Tourbillon

Les enfants et les jeunes expérimentent les rotations autour de différents axes.



Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Effectuer des rotations contrôlées autour des différents axes du corps – Tour d’horloge

Les gymnastes apprennent où débute et où s’achève une rotation. Lors d’une rotation autour de l’axe longitudinal, trouver les points de repère nécessaires et expérimenter le repérage visuel.



**Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques:
Effectuer des rotations contrôlées autour des différents axes du corps – Pirouette**

Les gymnastes apprennent à exécuter une pirouette.



- Autres formes d'entraînement

Source: Fédération suisse de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO