

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.



Dans un circuit par postes, les enfants et les jeunes testent et exercent différentes rotations. Idées de postes:

- Toupie sur les fesses
- Roulade latérale
- Roue: aller poser les mains dans le cerceau et atterrir avec les pieds de l’autre côté
- Roulade avant: placer des tapis sur un tremplin Reuther et effectuer la roulade sur ce plan incliné

Variantes

plus facile

- Effectuer la roue avec l’aide de la monitrice ou du moniteur

plus difficile

- Faire deux roulades l'une après l'autre
- Réaliser une roulade arrière
- Faire la roue sur une main
- Effectuer une roulade latérale avec un grand écart lorsque les jambes sont en l'air
- Exécuter une roulade sur la poitrine en avant

Remarque: Pendant que tes gymnastes réalisent le circuit, positionne-toi de manière à garder une vue d'ensemble et à pouvoir apporter ton aide aux postes les plus difficiles. Lors de la planification des postes, pense à l'endroit où tu vas les placer dans la salle, à la durée de chaque poste et à l'organisation des transitions..

Matériel: Description des postes (images), tremplin Reuther, cerceaux et tapis

Source: [Fédération suisse de gymnastique](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO