

Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Exécuter des mouvements en gardant le contrôle et la stabilité, mais avec la mobilité nécessaire – Circuit mobilité

Les gymnastes perçoivent différentes parties de son corps et en expérimentent la mobilité.



Leite die Kinder und Jugendlichen zu verschiedenen Übungen wie den folgenden an:

1. En position assise jambes tendues, fais rouler un ballon de la pointe des pieds au bassin, fais-le passer derrière le dos pour remonter les jambes de l’autre côté, jusqu’à la pointe des pieds. Fais de même dans l’autre sens, en dessinant un cercle de plus en plus grand avec le ballon.
2. À quatre pattes, en alternance, arrondis la colonne vertébrale en poussant vers le haut et en rentrant la tête (dos rond) puis pousse les vertèbres vers le bas en levant le menton (dos cambré).
3. Depuis la position à genoux, arque-toi vers l’arrière et va déposer le ballon ou la massue que tu as dans les mains juste derrière tes pieds. Reviens dans la position de départ. Répète le mouvement d’arc en arrière pour reprendre le ballon ou la massue.
4. En position assise jambes écartées, fais rouler un ballon entre tes jambes vers l’avant puis vers l’arrière, ou d’un pied à l’autre. Veille à garder le dos droit.

5. Couchée sur le ventre et en relevant le buste, fais rouler le ballon d'un côté à l'autre.
6. Couchée sur le ventre, une massue dans chaque main, relève le buste le plus possible vers l'avant, puis redescends lentement au sol.
7. Dans la position représentée, essaie de frapper tes mains dans ton dos.

Variantes

- Chercher des formes adaptées au niveau des gymnastes

Remarque: Fais toujours un bon échauffement avant de travailler les formes majeures de mobilité. Pour les exécuter en toute sécurité, il est essentiel que la musculature du tronc soit déjà activée. Veille à proposer un entraînement de la mobilité qui prenne en compte l'aspect santé.

Matériel: Ballons, massues

Source: [Fédération suisse de gymnastique](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO