

Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Se maintenir en équilibre – Numéro d’équilibriste

Apprendre à se tenir en équilibre sur différents objets, en adoptant différentes positions.



Dans un environnement stimulant le mouvement, les enfants et les jeunes découvrent différents objets avec leurs pieds (p. ex. banc suédois, caisson, corde, tapis, BOSU, coussin d’équilibre) et se maintiennent en équilibre sur ces objets.

Variantes

plus facile

- Recourir à une aide (se tenir aux espaliers ou au moniteur / à la monitrice)
- Se tenir immobile sur un objet (à pieds plats ou sur la pointe des pieds)

plus difficile

- Se déplacer sur la pointe des pieds, en arrière, les yeux fermés ou avec des engins à main
- Tenir la position sur l’objet deux secondes, en prenant appui sur une autre partie du corps

que les pieds

- Tourner l'objet, placer dessous des balles ou un tapis pour l'incliner et se déplacer dessus
- Éviter, en cours de route, une gymnaste qui se trouve debout sur l'objet
- Se tenir sur une jambe face à face et se défier pour voir qui tient le plus longtemps (peut aussi être réalisé les yeux fermés)

Matériel: Espaliers, bancs suédois, caissons, tapis, cordes, ballons, BOSU, coussins d'équilibre, engins à main et autres

Source: [Fédération suisse de gymnastique](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO