

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

Les gymnastes contrôlent leur équilibre dans une position statique, mais sont également capables de maintenir leur corps en équilibre tout en réalisant des mouvements dynamiques. L’appui peut se faire à pieds plats, en relevé ou sur différentes parties du corps. L’équilibre est un aspect important pour enchaîner différents mouvements et se déplacer comme souhaité.



Formes d’entraînement

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

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.



Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Se maintenir en équilibre – Stop the Music

À l’issue d’un mouvement, être capable de tenir une position en restant stables et en contrôle.



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

Tester des positions propres à la gymnastique rythmique, se maintenir en équilibre dans ces positions et connaître les noms des autres participants.



- Autres formes d'entraînement

Source: Fédération suisse de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO