

Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Jouer avec les engins à main avec précision, en association avec les mouvements du corps – Rollermania

Les gymnastes expérimentent les roulés de ballon sur les bras et le corps.



1. Deux gymnastes se tiennent par les mains, bras tendus, et maintiennent un ballon horizontalement sur leurs bras. L’une des deux plie légèrement les genoux, laissant le ballon rouler sur ses bras jusqu’à son cou. Elle se relève ensuite tandis que sa partenaire plie les genoux à son tour, et le ballon roule de l’une à l’autre. Qui réussira à faire rouler le ballon sur les bras pendant toute une période donnée?
2. Les gymnastes se placent debout, les bras tendus devant elles à l’horizontale, un ballon placé sur les paumes de leurs mains. En montant légèrement les bras, le ballon roule jusqu’à la poitrine. En redescendant les bras, le ballon roule jusqu’aux mains.
3. Les gymnastes se placent debout, les bras de chaque côté, le ballon dans la paume d’une main. Elles font ensuite un pas de côté, tout en tendant le bras lentement et en le montant tout doucement, pour que le ballon roule jusqu’au centre du buste, où elles l’attrapent avec l’autre main. Elles changent ensuite la main qui tient le ballon, puis le font rouler sur l’autre bras, également tendu de côté, en effectuant un pas dans la direction de l’autre paume ouverte.

4. Réaliser comme l'exercice 3, mais sans pause au milieu. Les gymnastes font rouler le ballon directement de la main droite à la main gauche en passant par-dessus le buste, et inversement.

Variantes

plus facile

- Se coller contre une paroi pour tenir le ballon

plus difficile

- Exécuter les yeux fermés
- Ajouter des mouvements de jambes
- Se maintenir en équilibre sur la pointe des pieds lorsque le ballon roule sur le buste

Remarque: Veille à ce que les gymnastes ne bloquent pas la balle avec leur main et fassent toujours rouler le ballon avec les bras tendus.

Matériel: Ballons

Source: [Fédération suisse de gymnastique](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO