

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

Les gymnastes sont capable de réaliser des flexions contrôlées des vertèbres dorsales et lombaires.



Chaque gymnaste s’assied sur un gros ballon de gymnastique, les pieds à plat sur le sol et les bras tendus en l’air. Les gymnastes penchent lentement leur buste vers l’arrière et vont toucher le sol avec les mains. Elles gardent brièvement cette position puis reviennent dans la position de départ, bras tendus au-dessus de la tête. Les gymnastes penchent ensuite le buste vers l’avant, avant de revenir et de se pencher à nouveau lentement en arrière.

Variantes

plus facile

- Avec l’aide de la monitrice ou du moniteur: soutenir le buste

plus difficile

- Effectuer le mouvement de façon dynamique
- Faire l'exercice avec un ballon ou une massue dans les mains

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 ce que toute la colonne vertébrale soit fléchie, des cervicales aux lombaires en passant par les vertèbres dorsales, et que la flexion ne se limite pas aux lombaires. Fais toujours travailler la flexion de la colonne vertébrale dans toutes les directions.

Matériel: Gros ballons de gymnastique, ballons ou massues

Source: [Fédération suisse de gymnastique](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO