



J+S-Kids: Introduction à la gymnastique aux agrès – Leçon 7

Rouler en arrière

Auteur

Hensen Wey, experte J+S Gymnastique artistique

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 5-7 ans
Taille du groupe 5-10 enfants
Env. du cours Salle de gymnastique
Aspects de sécurité -

Objectifs/But d'apprentissage

Expérimenter le mouvement rouler en arrière

Indications

En gymnastique artistique, la roulade arrière s'exécute avec les bras tendus (viser l'extension parfaite de l'articulation du coude).

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	Chasse aux hérissons Celui qui est touché se rend sur un tapis et fait le hérisson (position groupée, petit paquet); il sera délivré par un joueur libre qui le touche.	De temps en temps, changer les chasseurs	Tapis dispersés dans la salle
3'	Idem, mais la délivrance a lieu après 10 balancer av./arr. en position groupée sur le dos.		Idem
3'	Sur le tapis, couché sur le dos. S'étendre, s'allonger (longue bûche de bois); Au coup de sifflet, tirer le frein à main, se grouper, se faire tout petit (petit paquet).	Un tapis pour chacun	Idem

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
	De la position accroupie, rouler en arrière à la chandelle, pousser les pieds aussi haut que possible vers le plafond, (grande tour). Les bras sont tendus en arrière (bonne fondation de la tour). Puis rapidement revenir assis jambes tendues. Exécuter au min. 15x		Idem
20-30'	Mini-circuit avec 5 postes Exécuter à chaque emplacement une rotation arrière (tourner autour de l'axe transversal). <ul style="list-style-type: none">• aux anneaux balançant (hauteur de tête)• aux barres parallèles• à la barre fixe à hauteur de tête• entre 2 cordes• sur le plan incliné	Se répartir sur les 5 postes et exécuter individuellement les rotations pendant env. 1-2 min. Changer de poste après 1-2 min. jusqu'au moment où tous les enfants ont passé vers le moniteur (plan incliné). Aux barres parallèles et fixes, aux anneaux et aux cordes, essayer la suspension mi-renversé en passant par la suspension renversée.	Anneaux bal. Barres // Barres fixes Cordes à grimper Tapis / Tapis de sauts Plan incliné: 2 bancs accrochés à l'espalier, recouverts de tapis.
	Plan incliné De la position assise ou accroupie, rouler en arrière <ul style="list-style-type: none">• Bras au-dessus de la tête, les mains tiennent les coudes, les bras sont collés aux oreilles.• Essayer avec les bras tendus: mains croisées, de façon à rouler sur le dos des mains. Important: L'arrivée se fait sur les pieds (position accroupie) et non sur les genoux (assis sur les talons).	Le moniteur exerce avec 1-3 enfants durant 5-7 min. Pendant ce temps, les autres s'exercent librement aux 5 postes du mini-circuit.	Plan incliné : espaliers, 2 bancs suédois, tapis.



PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
	Partout où c'est possible, exécuter une rotation avant. «Regarder le film à l'envers» là où une rotation avant a été exécutée, faire une roulade arrière.	Tous répartis dans la salle aux engins utilisés précédemment.	Tout ce qui a été utilisé jusqu'ici
	Couché sur le dos, groupé (petit paquet), balancer av./arr., s'étendre lentement, s'étirer de la tête aux pieds, tendre les bras en arrière, ressentir le maximum de contacts avec le sol.	Tous sur un tapis de gymnastique au sol; Le moniteur donne les indications des perceptions et des mouvements.	Tapis de gymnastique au sol