

J+S-Kids: Introduction à la gymnastique aux agrès – Leçon 10

Roue 2

Auteur

Bruno Teuscher, expert J+S-Kids

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 8-10 ans
 Taille du groupe 4-5 enfants
 Env. du cours Salle de gymnastique
 Aspects de sécurité Environnement des engins avec tapis. Aides. Echauffement préalable des articulations, des muscles etc.

Objectifs/But d'apprentissage

Etudier les éléments de base pour la roue. Entraîner les qualités de coordination spécifiques.

Indications

Exercices à deux. Corriger les positions individuellement. Illustrer les exercices par des images/dessins.

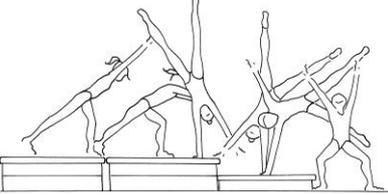
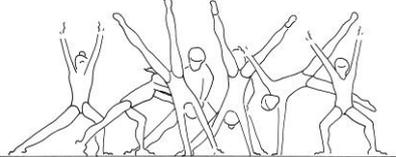
Fautes à corriger : Bras pas «en haut-/de côté», mains et pieds pas sur la ligne, la roue ne passe pas par l'appui renversé, roue terminée trop tôt.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8-10'	<p>Posture principale, fondamentale, de base</p> <p>I</p> <p>C⁺ / C⁻</p> <p>S</p>		Tapis de sol
10'	<p>Coordination spécifique préalable</p> <p>Appui renversé avec l'aide du moniteur. Elan à l'appui renversé, prendre la position I</p> <p>Elan à la position appui renversé écarté contre la paroi (presser le dos et les jambes contre la paroi)</p> <p>Etudier la pose des mains, le pas d'élan. Bras en haut et de côté.</p>		<p>I</p> <p>Idem</p> <p>Idem, paroi</p> <p>Tapis</p>

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8-10'	Position des mains et des pieds sur une ligne Commencer et terminer la roue sur une ligne.	Tirer, marquer une ligne sur le tapis. 	Piste au sol avec env. 7 tapis et une ligne tracée.
10'	Roue en conditions facilitées Roue sur 2 ou 3 éléments de caisson (possible aussi avec l'aide du moniteur).		2 caissons avec 2 éléments et 1 caisson avec 1 élément tapis
10'	Roue avec aide du moniteur Le moniteur soutient l'enfant au dos et aux épaules.		Tapis de sol

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8-10'	Roue droite/gauche Sur la piste, exécuter une roue à droite et une roue à gauche. Chaque enfant réussit mieux d'un côté que de l'autre; exercer aussi le mauvais côté avec l'aide du moniteur.	Ligne marquée sur la piste de tapis 	1 piste avec env. 7 tapis et la ligne tracée au milieu