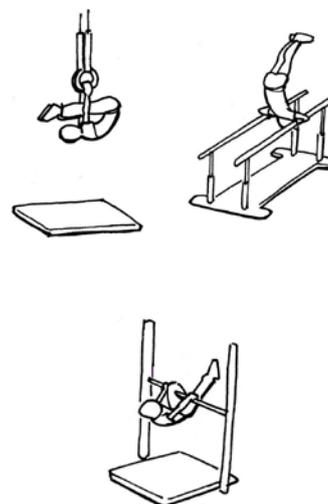




Degré	7 ^e à 9 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sauter, tourner, se balancer
Compétence	Exécuter seul des mouvements (sauter, tourner, se balancer) à différents agrès pour réaliser un enchaînement
Niveau A	Je lie et j'effectue certains éléments de chaque forme de mouvement.
Niveau B	Je lie et j'effectue plusieurs éléments de chaque forme de mouvement avec une bonne tenue du corps.
Niveau C	Je lie et j'effectue tous les éléments de manière fluide dans chaque forme de mouvement avec une bonne tenue du corps.



Forme de mouvement «se balancer» (ABC)

Description de la tâche

Présenter les éléments de la forme de mouvement «se balancer».

Evaluation/Exigences

Niveau A: Présenter correctement 4 des 8 éléments simples à moyennement difficiles suivants.

Niveau B: Présenter correctement et en bonne tenue 6 des 8 éléments simples à moyennement difficiles suivants.

Niveau C: Présenter les 8 éléments simples à moyennement difficiles suivants de manière fluide et avec une bonne tenue.

1. Sauter en avant par-dessous la barre (LM Bd. 4, Bro 3, S.19)
2. A la barre fixe: de l'appui, sauter par-dessous la barre avec ½ tour (Speziallehrmittel Geräteturnen S.107)
3. Aux barres asymétriques, sauter par-dessus la barre basse, réception et roulade avant
4. Se balancer 4x en avant et en arrière aux anneaux, en commençant par l'avant, puis sortie par l'arrière (LM Bd.5, Bro. 3, S.17)
5. Anneaux: au 3^e balancement en arrière se hisser à la suspension mi-renversée, au 4^e balancement en avant baisser les jambes et sortie arrière (Speziallehrmittel Geräteturnen S.115)
6. Anneaux: au 3^e balancement en avant ½ rotation, idem en arrière, au 4^e balancement en avant rotation complète, idem en arrière, balancement intermédiaire et sortie arrière. (Speziallehrmittel Geräteturnen S.113)
7. Barres parallèles hautes: se balancer 3x en avant en arrière en suspension brachiale (Speziallehrmittel Geräteturnen S.178)
8. Se balancer 3x en avant et en arrière aux barres parallèles et sortie dorsale, commencer par le balancement vers l'avant, puis sortir par-dessus la barre au 3^e balancement (LM Bd.4, Bro.3 S.18).

Critères d'observation

Le test est réussi lorsque les critères d'observations correspondants sont remplis.

pour 1: Bras tendus, ramener énergiquement les jambes vers le haut (au moins à hauteur de barre), bras et hanches tendus, garder le corps droit, amortir la réception.

