



Degré	10 <sup>e</sup> à 12e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Gymnastique
Compétence	Exécuter des éléments gymniques au sol et aux agrès pour les présenter
Niveau A	J'effectue une suite d'exercices facile au sol ou à un agrès, comprenant des éléments statiques et dynamiques.



## Anneaux balançants (A)

### Description de la tâche

Présenter un exercice composé des éléments suivants:

- Elan en avant et suspension fléchie aux anneaux à hauteur de suspension. Balancement en avant et en arrière en suspension fléchie et reprendre la position initiale à la fin du balancement en arrière
- ½ rotation
- ½ + ¼ rotation pour balancement latéral, ¾ rotation pour reprendre la position initiale
- Sortie arrière
- Suspension mi-renversée de la station

### Evaluation/Exigences

Le test est réussi lorsque tous les critères d'observation sont remplis. Les élèves disposent de 2 essais.

### Critères d'observation



- Exécuter 5 éléments
- Technique
- Posture
- Dynamisme
- Rythme



- Exécuter 2x le même élément (variantes autorisées)

### Consignes aux élèves

«Voici un exercice que vous devrez exécuter. Exercez-vous jusqu'à ce que vous maîtrisiez le programme. Vous serez évalués selon les critères de technique, tenue, dynamisme, et rythme. Vous avez le droit de vous faire pousser et d'effectuer des balancements intermédiaires.»

### Mise en place

Régler 1 paire d'anneaux à hauteur de suspension, 2-3 tapis et un tapis de 16cm ou gros tapis pour la sortie arrière

### Matériel

Anneaux, tapis, tapis de 16cm pour la réception

### Source

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1978). *Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule*. Bern: EDMZ. Band 7 - Geräteturnen Mädchen und Knaben.

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 4 min. par élève
Organisation	La personne évaluée présente son exercice, l'élève suivant se prépare. Un élève se tient à proximité comme assistant.
Personnes évaluées	1 élève
Problèmes	Force insuffisante pour lier tous les éléments.