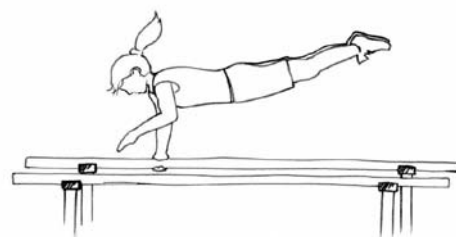




Degré	5 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Tourner et se balancer
Compétence	Tourner et se balancer de manière fonctionnelle aux agrès pour développer ses sens kinesthésiques et sa force
Niveau A	J'effectue des mouvements simples aux engins.



## Rotation aux barres parallèles

### Description de la tâche

L'élève se balance entre les barres parallèles. Après le 3<sup>e</sup> balancement arrière, il effectue une sortie avec rotation.

*Sortie avec rotation: Après le balancement arrière, l'élève effectue une sortie latérale par-dessus une barre, ventre vers l'engin et se réceptionne sur le tapis à côté de la barre.*

### Evaluation/Exigences

Tous les critères d'observation doivent être remplis.

### Critères d'observation

- Balancer: Mouvement de pendule harmonieux; jambes tendues; coudes fixes l'intérieur
- Point mort avant: corps en C, « bomber le torse »
- Point mort arrière: corps et jambes tendus
- Rotation: jambes tendues, sans toucher les barres
- Réception en douceur et amortie

### Consignes aux élèves

«Pour ce test, vous devez vous balancer harmonieusement aux barres parallèles et effectuer une sortie avec rotation. Effectuez la sortie après le 3<sup>e</sup> balancement en arrière et réceptionnez vous en douceur sur le tapis à côté de la barre.»

### Mise en place

1 paire de barres parallèles, un tapis de chaque côté

### Matériel

1 paire de barres parallèles, 2 tapis

### Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 4, 4<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 18.

<http://sportunterricht.de/turnen/bjspiele/schwingenstuetz1.html>

<http://sportunterricht.de/turnen/bjspiele/hohewende1.html>

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée env. 1 min. par élève

Organisation Occuper les autres élèves

Personnes évaluées 1 à 2 élèves à la fois

Problèmes -