

Exercice

Former ensemble un enchaînement

Deux groupes de quatre travaillent au même exercice. Le dé est lancé une fois pour chacune des colonnes ci-dessous. Le chiffre obtenu désigne l'élément ou le moyen auxiliaire.

Comment peut-on relier les éléments de la colonne 1 et 2 à un agrès pour former un enchaînement? Les performances des groupes sont présentées après un temps décidé ensemble. On relance ensuite le dé.

Lancer le dé 1

 et  [Roulade latérale](#)

 et  [Chandelle pieds contre pieds](#)

 et  [Assis sur les pieds du partenaire](#)



Lancer le dé B

 et  [Roue de capoeira](#)

 et  [Appui sur les mains](#)

 et  [Balancer en position mi-renversée](#)

Lancer le dé

 et  Caisson

 Swissball

 Anneaux

 et  Banc suédois

Matériel: Dés, fiches de travail et tablettes numériques, 2 caissons, 2 swissballs, 2 barres, 2 anneaux, 2 moutons, espaliers, tapis