

Entraînement

Stylé comme Dave

Divers engins permettent d'améliorer la capacité de coordination – un ballon de gymnastique, une slackline, un mini-trampoline. Dans le viseur de cet entraînement: un meilleur équilibre et une réception stable.

Conditions cadres

Durée: 60-90 minutes

Taille du groupe: 8-16 enfants

Tranche d'âge: 7-12 ans


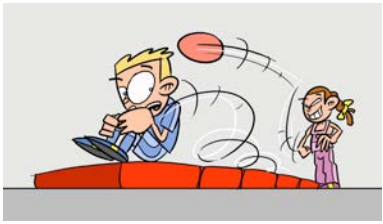

Objectif d'apprentissage





- Améliorer la coordination générale

Remarque: Pour garantir une meilleure stabilité en l'air et à la réception, garder le tronc droit et diriger son regard vers l'avant!

Int. = Intensité 1-4

(1 = basse, 2 = moyenne, 3 = haute, 4 = maximale)

		Int.	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Dessin	Matériel
Partie principale	40'	3-4	Circuit Par groupes de deux ou quatre.	Cinq postes à cinq minutes. Le circuit est effectué 2x.	
			Poste 1: Equilibre Les enfants se tiennent en équilibre sur le ballon de gymnastique: assis, à genoux, debout, en sautant, etc. Un seul ballon par gros tapis! Veiller à sécuriser le périmètre de chute.		2 ballons de gymnastique (60 cm) 2 gros tapis
Mise en train	10'	1-2	Balle assise Celui qui est touché exécute différents éléments gymniques sur la piste de tapis: roulade avant et arrière, roue, etc. avant de revenir en jeu.		1-2 ballons en mousse 5 petits tapis
			Poste 2: Tête à l'envers Les enfants effectuent des roulades ou renversements avant et arrière aux anneaux ou à la barre fixe (plusieurs à la suite éventuellement). Placer une aide si nécessaire.		2 paires d'anneaux balançants 2 barres fixes à hauteur de poitrine 2 tapis de 15 cm

		Int.	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Dessin	Matériel
Partie principale			Poste 3: Slackline Un enfant montre une figure, les autres essaient de la reproduire.		1 slackline ou 1 banc suédois 4 petits tapis
	40'	3-4	Poste 4: Spin session Les enfants effectuent des sauts en rotation avec réception maîtrisée sur une ligne. Ils commencent par un 180°, puis 360° et enfin 540°, en testant toujours les deux sens de rotation.		Lignes de sol
			Poste 5: Air time Un enfant montre une figure, les autres essaient de la reproduire et de se réceptionner de manière contrôlée.		1 mini-trampoline 1 gros tapis
Partie finale	15'	1-2	Tirs stylés Former deux groupes. Après le saut, les enfants effectuent un tir avec le ballon. Quelle équipe marque le plus de points, a le plus beau style?		1 mini-trampoline 1 gros tapis 2 ballons mousse 3 cônes