



# LES ANNEAUX BALANÇANTS

LE TRICOT DES PIEDS



## PASSAGE A GUÉ

Aide indispensable d'un camarade pour passer les anneaux



## SLALOM

Slalom entre les anneaux sur la largeur de la salle

Pour augmenter la difficulté, on peut faire bouger un peu les anneaux



## A DEUX EN BALANÇOIRE

Une jambe dans l'anneau extérieur ; croiser les bras



**GAINAGE**



**LA TOUPIE**  
**Pieds au sol**



**Regarder toujours dans la même direction.**

**LA TOUPIE**  
**Pieds en l'air**



**LE HUBLLOT**





## LE CRABE



# LES ANNEAUX BALANÇANTS



- PLIEZ !**
1. Jambes
  2. Bras
  3. Jambes et bras



Aide à la flexion des bras :  
appui sous les pieds

## HOP DANS LA CAISSE !

### Variantes

- Le caisson est à l'arrière du balancer
- Le ballon est « lancé » à un camarade



## LES ANNEAUX BALANÇANTS

### **PAM !**

L'appui au sol se fait en 1 seul temps, les 2 pieds joints.

Favorise le mouvement d'élançement à l'avant et à l'arrière du balancer



## L'HORLOGE

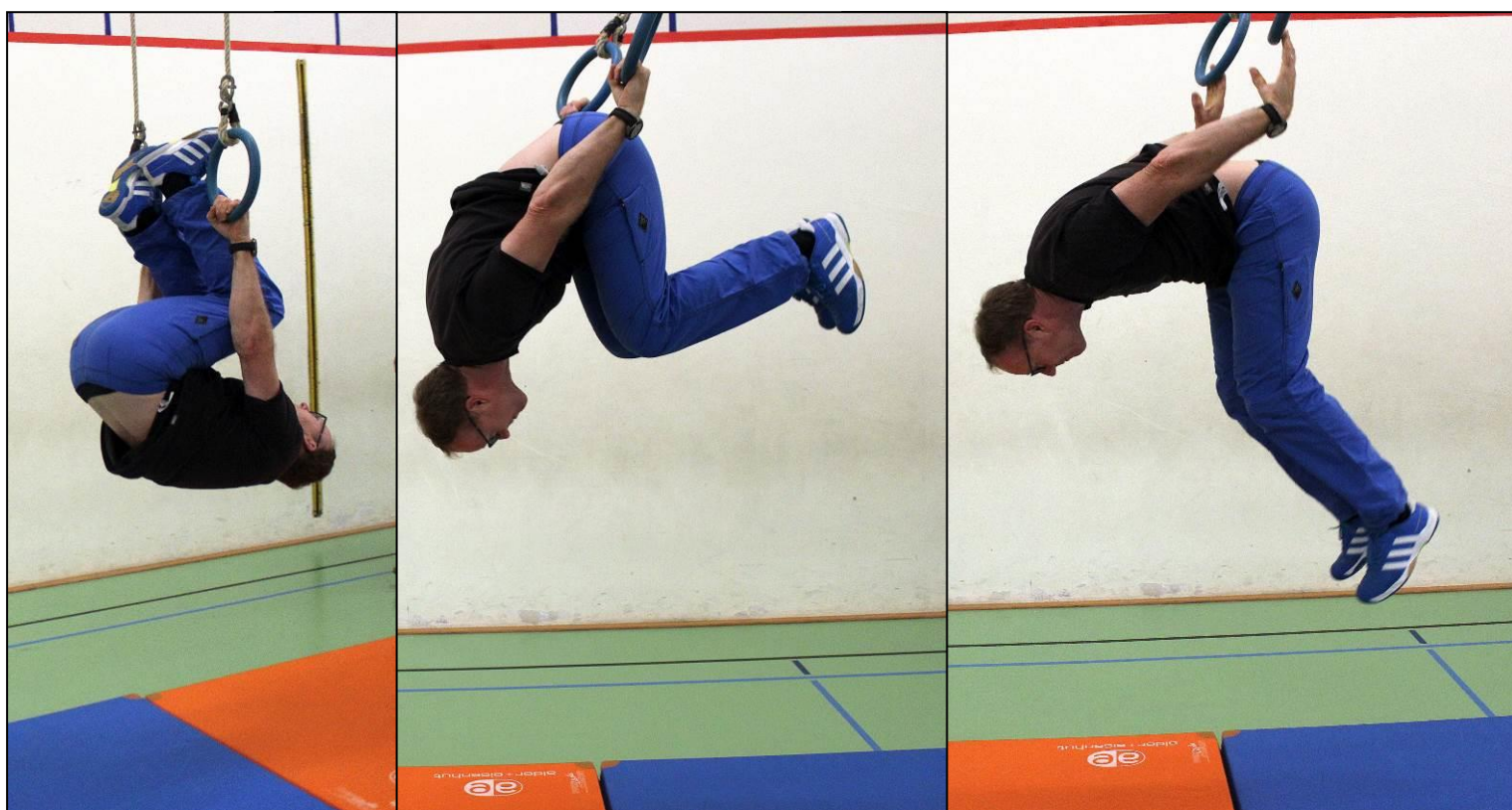
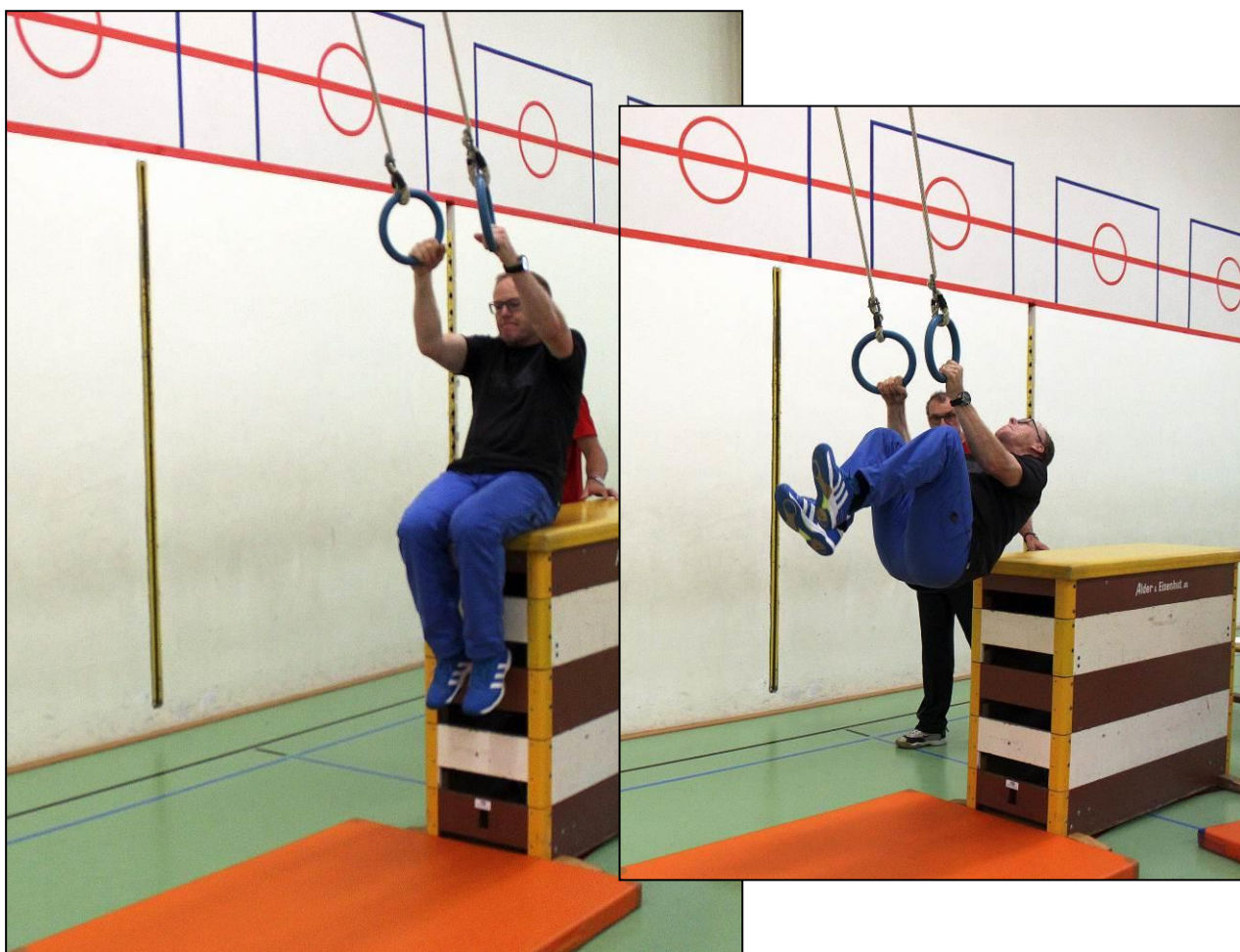
Pieds dans les anneaux, les mains font le « tour de l'horloge »



## EN ÉQUILIBRE



**SALTO – DÉPART SUR LE CAISSON -1**



**SALTO – DÉPART SUR LE CAISSON -2**

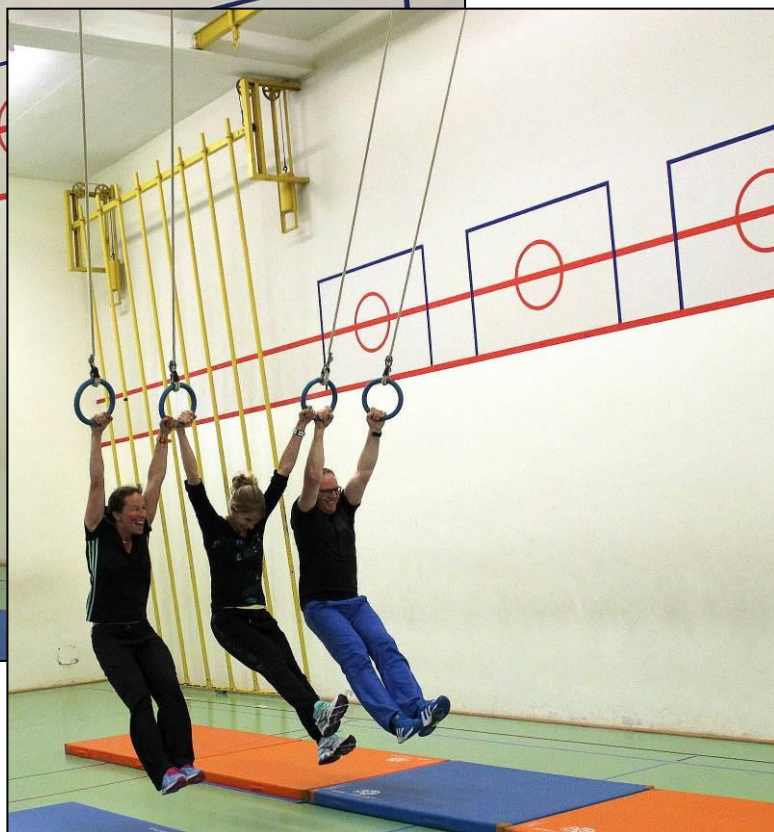
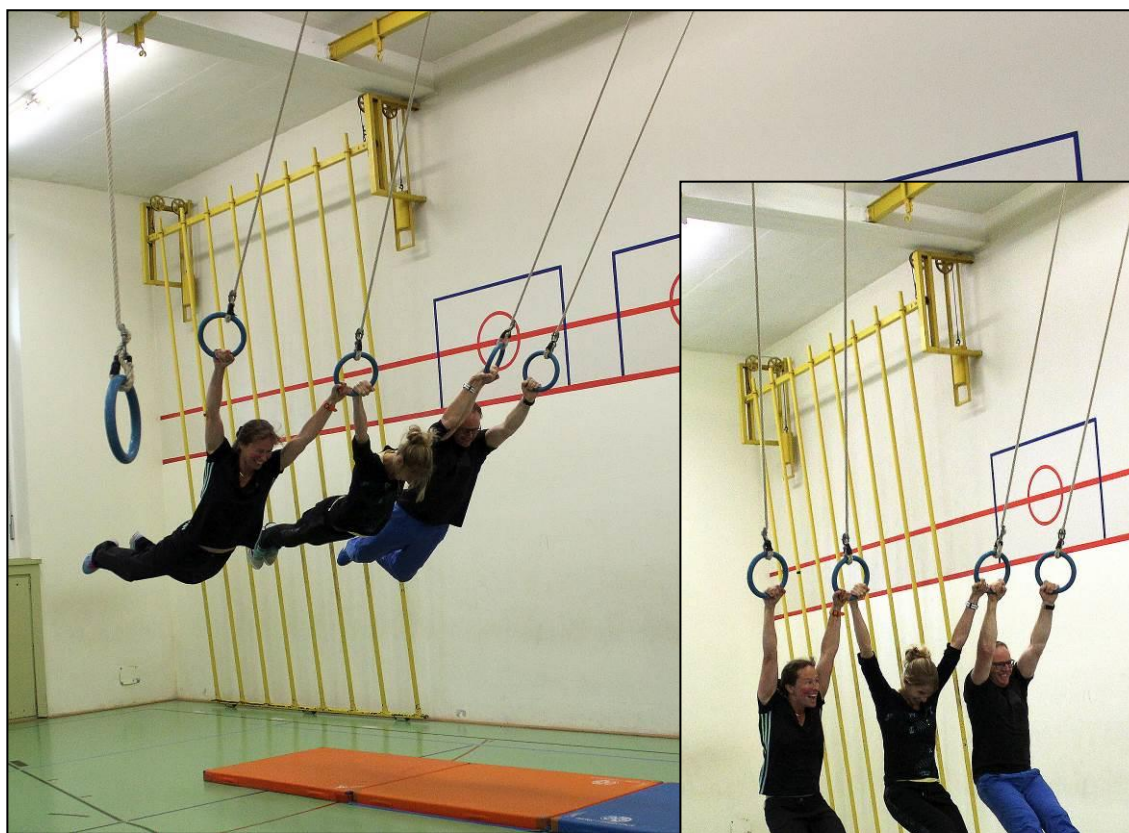




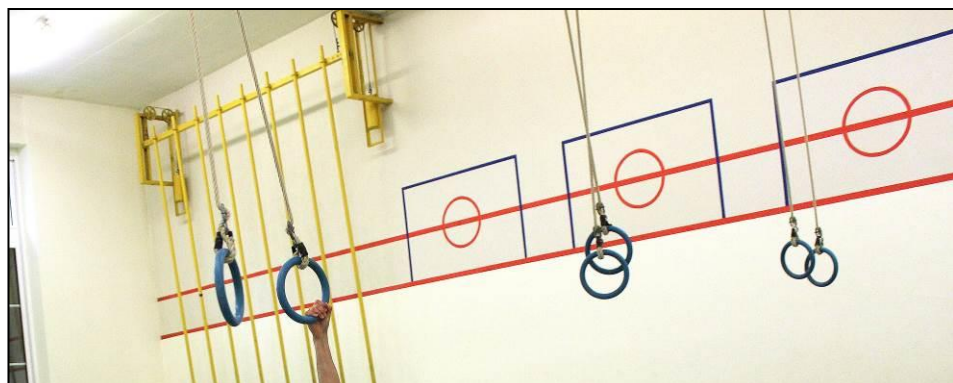
## TOURNER LA CRÊPE



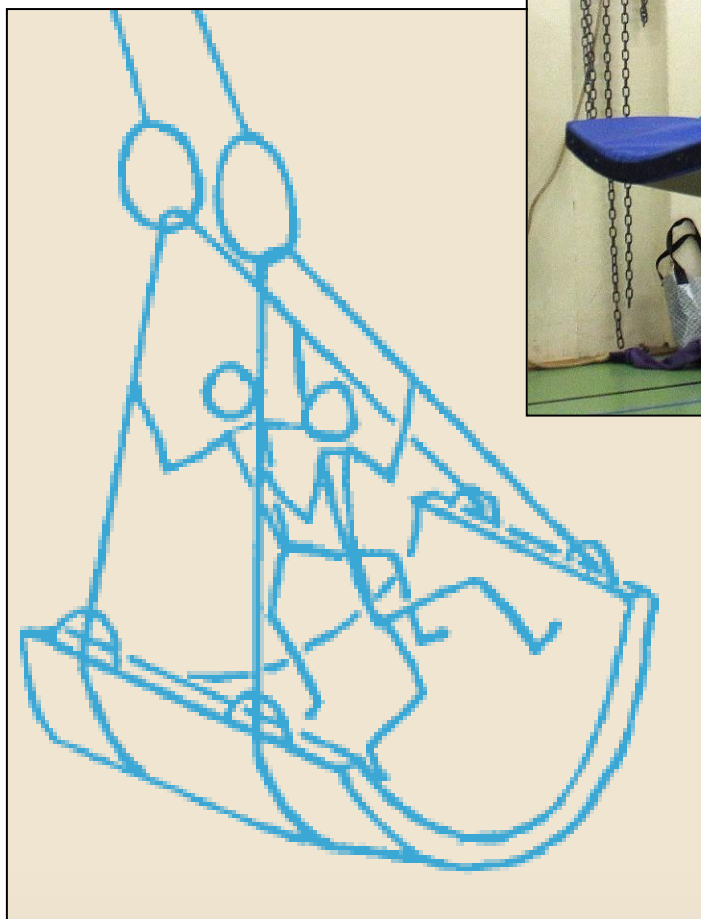
SYNCHRONISATION



LE SINGE



## IDÉES EN VRAC



Lancer divers objets entre les 2 cordes ou à travers un cerceau.

A deux, debout dans les anneaux, face à face.  
Se balancer (evt. aide d'un camarade pour le départ).