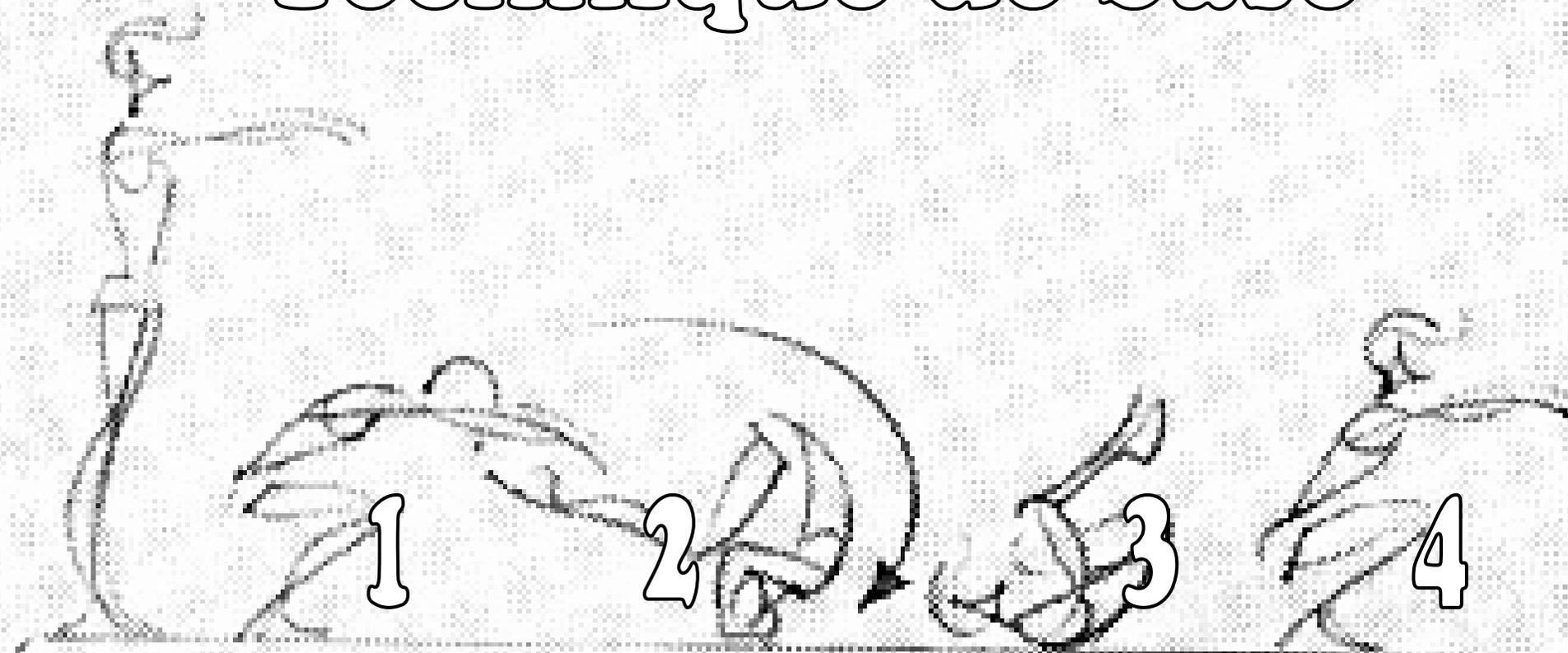




Technique de base

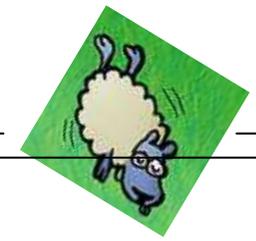


1. Rentrer la tête et regarder les genoux tendus

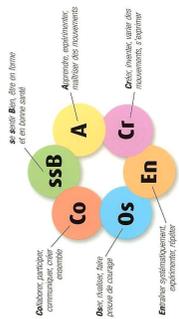
3. Rouler les épaules et le dos

2. Baisser la nuque (fléchir les bras) lentement vers le tapis

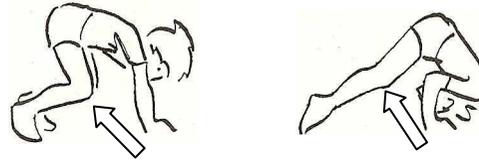
4. Se relever sans l'aide des mains



Expérimenter, découvrir et apprendre



1.



Les genoux restent serrés :

⇒ Coincer un sautoir, ballon mousse, paquet mouchoir, coussinet, etc. entre les genoux.

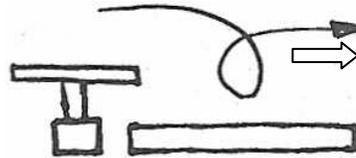
2.



L'élève reste en boule :

⇒ Coincer un paquet de mouchoir, etc. entre le ventre et les cuisses et/ou derrière les genoux.

3.

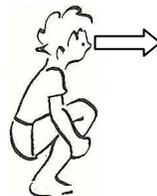


L'élève reste en boule :

Position à genoux au bout du banc suédois, mains posées sur le tapis de sol. Aller regarder l'image sous le banc.

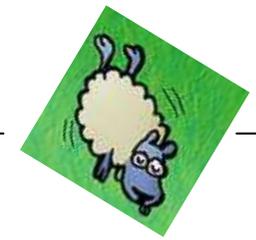
Matériel : 1 banc suédois, 1 tapis de sol, 1 image

4.



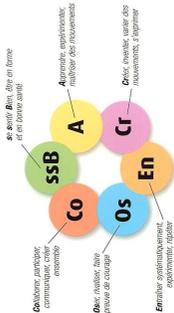
L'élève se relève sans l'aide des mains :

⇒ Regarder le mur en face ou le tapis suivant.

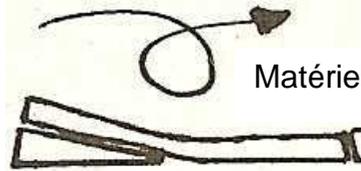


Rouler sur un plan incliné

S'entraîner et accomplir des performances



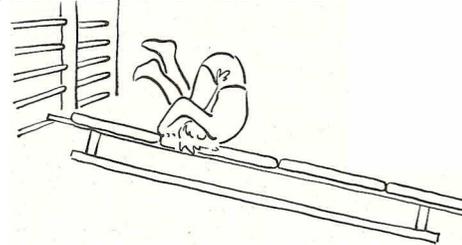
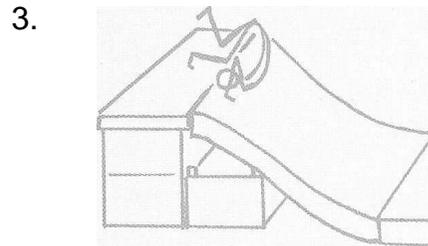
1. Matériel : 1 tremplin Reuther, 2 tapis de sol



2. Accrocher env. 4 bancs aux espaliers de façon à obtenir une surface plane et inclinée. Afin d'éviter tout danger, cette aide pédagogique sera recouverte de tapis plus ou moins épais. Les enfants peuvent dès à présent rouler et jouer librement.

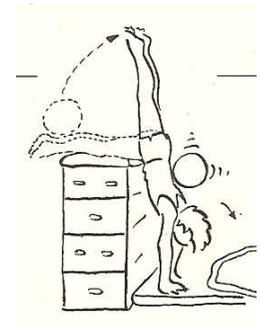
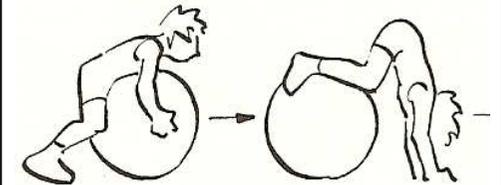
Ajuster l'inclinaison selon le degré d'habileté.

- Faire des culbutes successives.
- Deux enfants l'un à côté de l'autre. évt. l'un derrière l'autre (prudence!).



Matériel: éléments de caisson (3/2 ou 2/1), tapis de réception.

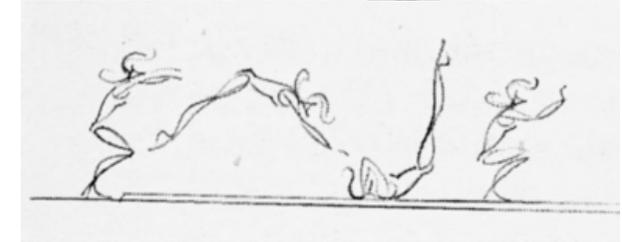
Mais encore ...



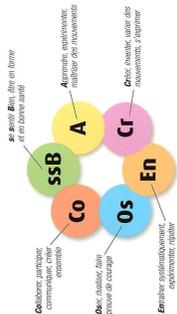


Saut roulé :

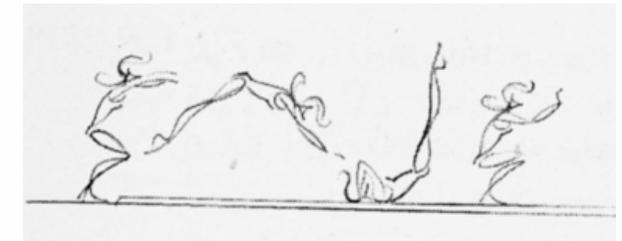
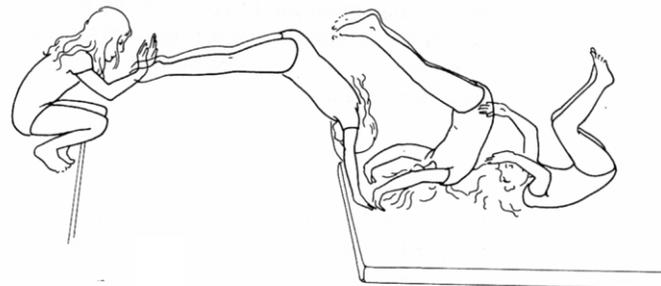
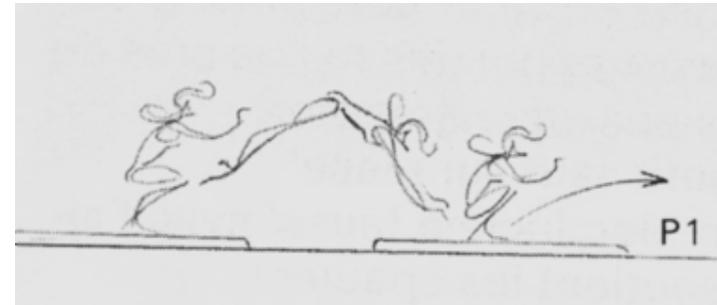
- Seulement pour les élèves maîtrisant la roulade avant (en principe en 4^{ème})
- Obstacles de 40 à 50cm de hauteur

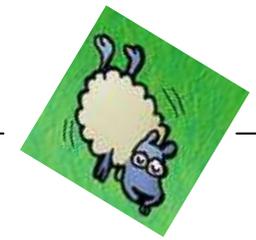


Expérimenter, découvrir et apprendre
S'entraîner et accomplir des performances

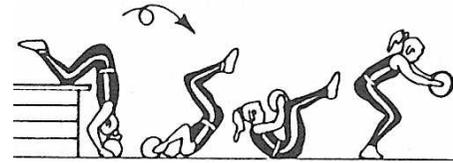


- Sauts de lièvre de tapis en tapis
- Idem en sauts roulés
- Sauts roulés par-dessus des objets (medizinball, cordeau élastique, élèves, etc.)
- A travers des cerceaux tenus verticalement par des camarades (tendre les jambes !)
- Plusieurs tapis bout à bout. 2 élèves tendent un élastique à travers la piste et se déplacent en direction d'un camarade qui effectue un saut roulé par-dessus l'élastique. Idem avec un medizinball qui roule.





Rechercher le défi
Créer et s'exprimer (varier et créer des mouvements)



Perspectives - ouvertures

