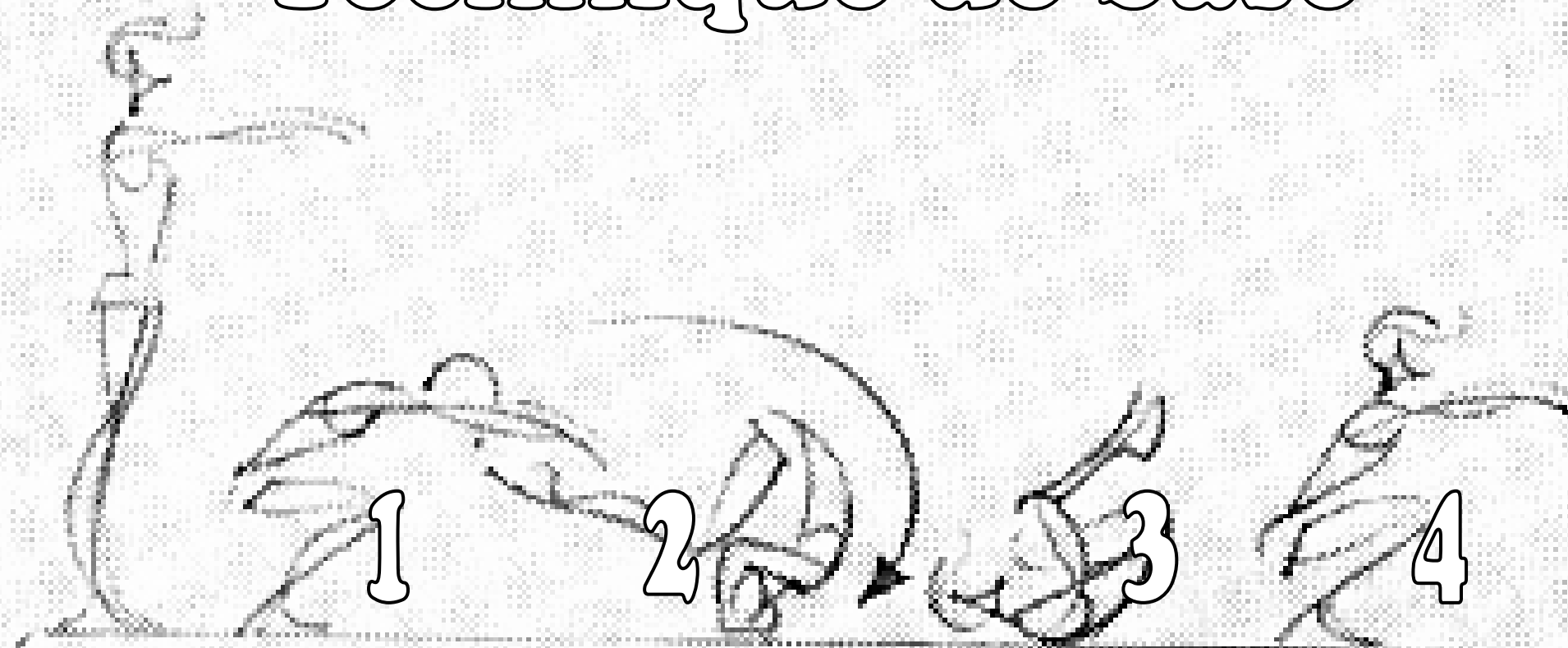




# Technique de base

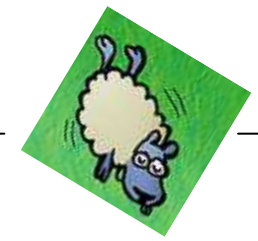


1. Rentrer la tête et regarder les genoux tendus

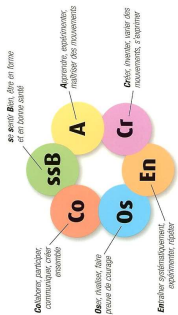
2. Baisser la nuque (fléchir les bras) lentement vers le tapis

3. Rouler les épaules et le dos

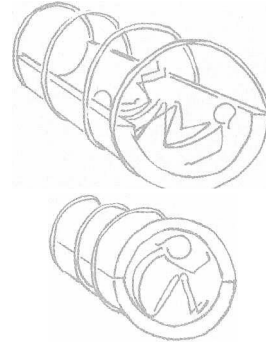
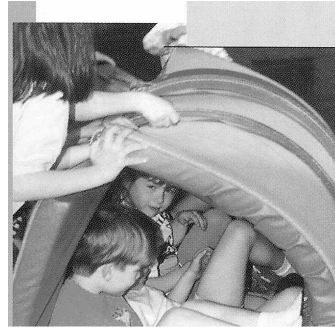
4. Se relever sans l'aide des mains



Expérimenter, découvrir et apprendre

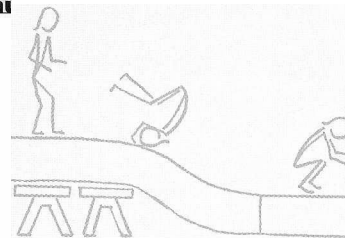
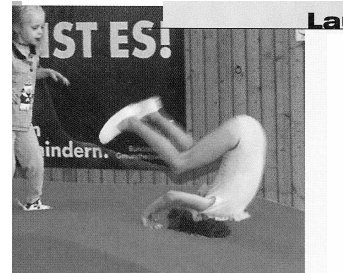


1.



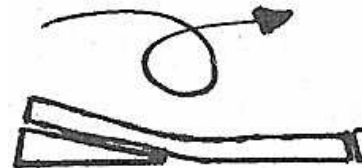
Se balancer et rouler en avant, en arrière, de côté.  
Matériel: 3 à 5 cerceaux en bois (diamètre 80 cm) fixés autour de 1 ou 2 tapis

2.

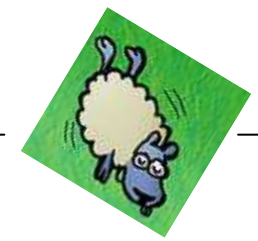


Rouler librement (en avant, en arrière et de côté) sur un plan incliné.  
Matériel: 2 bancs suédois, tapis mousse.

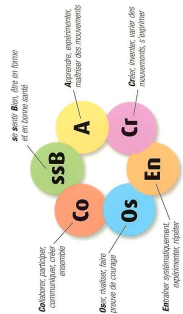
3.



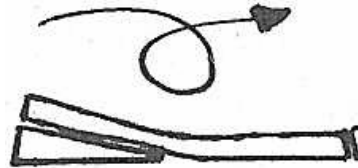
Rouler sur un plan incliné.  
Matériel : 1 tremplin Reuther, 2 tapis de sol



Expérimenter, découvrir et apprendre  
Rechercher le défi et rivaliser (oser)

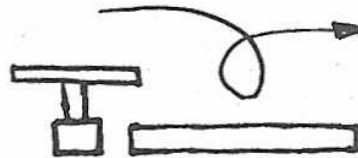


1.



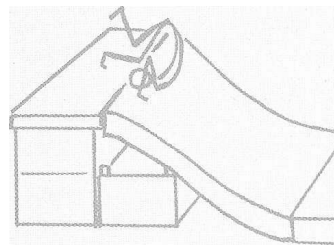
Rouler sur un plan incliné.  
Matériel : 1 tremplin Reuther, 2 tapis de sol

2.

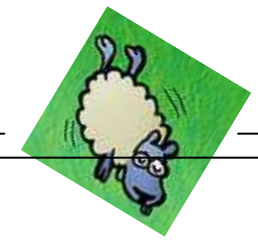


Position à genoux au bout du banc suédois, mains posées sur le tapis de sol. Aller regarder l'image sous le banc.  
Matériel : 1 banc suédois, 1 tapis de sol, 1 image

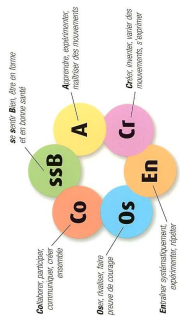
3.



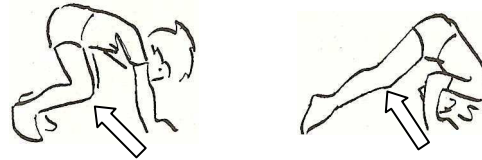
Rouler (en avant, en arrière et de côté) sur un plan incliné.  
Matériel: éléments de caisson (3/2 ou 2/1), tapis de réception.



Se sentir bien, être en forme et en bonne santé  
(harmonie, bien-être)  
S'entraîner et accomplir des performances  
(s'entraîner systématiquement, réaliser ses objectifs)



1.



Les genoux restent serrés :

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

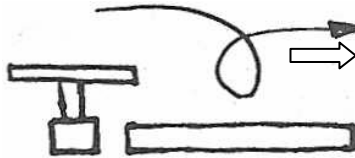
2.



L'élève reste en boule :

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

3.

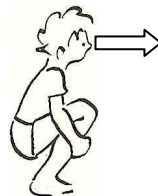


L'élève reste en boule :

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.