

LA BARRE FIXE

ECHAUFFEMENT - BARRES POSEES SUR LE SOL

COORDINATION

- SE DEPLACER LIBREMENT, CHAQUE FOIS QUE L'ON CROISE UNE BARRE, EXECUTER QUELQUES SAUTS (TYPE JEUX AVEC L'ELASTIQUE).

EQUILIBRE

- COURIR LIBREMENT, AU SIGNAL, VENIR SE PLACER SUR UNE BARRE ET GARDER L'EQUILIBRE.



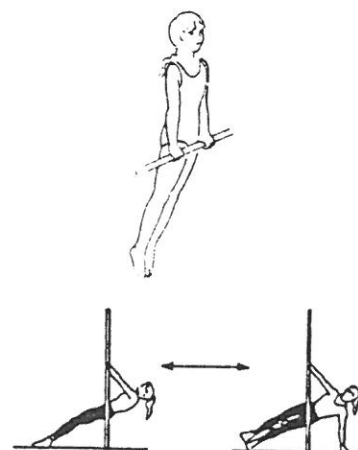
ECHAUFFEMENT - BARRES INSTALLEES

FORCE

- ENCHAINER LES SAUTS A L'APPUI AU RYTHME DONNE PAR LE M. EGALEMENT AVEC DEPART DE LA POSITION ACCROUPEE.

ETIREMENTS

- SUSPENSION PAR LES BRAS, CORPS TENDU ET PIEDS EN AVANT DE LA BARRE. LACHER UNE MAIN POUR TOUCHER LE SOL, RESTER 10'.

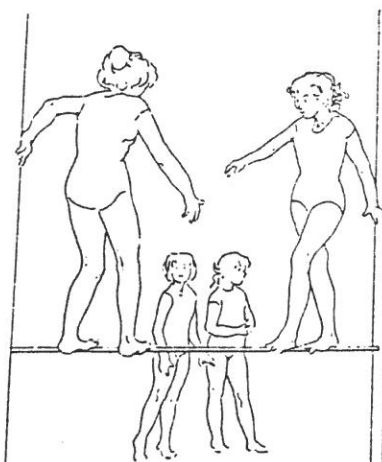


PARTIE PRINCIPALE

EQUILIBRE - LES ACROBATES

2 ELEVES PAR BARRE, MAINS EN APPUI SUR LES MONTANTS

- LACHER UNE MAIN
- LEVER UNE JAMBE
- LEVER UNE MAIN ET UNE JAMBE
- LACHER LES DEUX MAINS
- LEVER DEUX MAINS ET UNE JAMBE



LEVER UNE JAMBE:

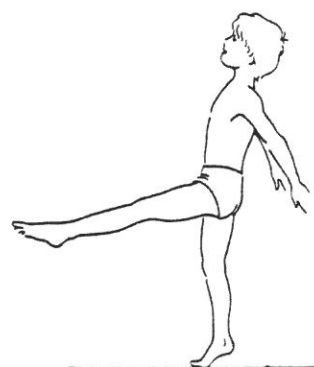
- LATERALEMENT
- DEVANT
- DERRIERE (L' AVION)
- IDEM EN LACHANT LES DEUX MAINS
- FLECHIR LA JAMBE D'APPUI



**FRAPPER 1X DANS LES MAINS
PUIS 2X...3X...
IDEM DERIERE LE DOS**

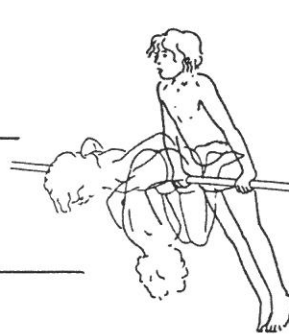
**FAIRE UN TOUR COMPLET,
ALLER ET RETOUR**

**ENCHAINER QUELQUES UNS DE CES MOUVEMENTS
ET LEUR DONNER UNE TOUCHE PERSONNELLE,
AVEC ACCOMPAGNEMENT MUSICAL**



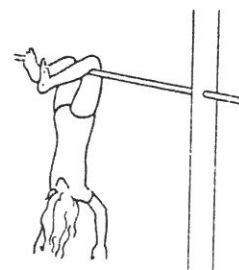
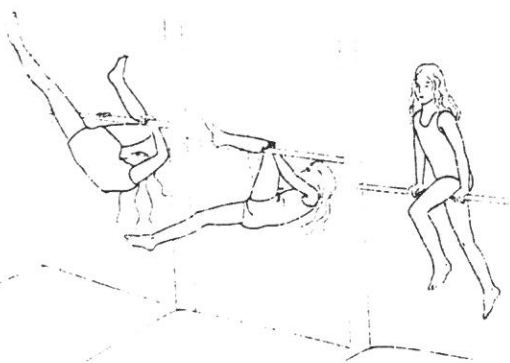
ETC...

ENCHAINEMENT - LES GYMNASTES



3

- MONTER A L'APPUI, TENIR 3'
- PASSER UNE JAMBE APRES L'AUTRE POUR SE RETROUVER ASSIS SUR LA BARRE
- CORPS BIEN TENDU FAIRE UN DEMI TOUR RAPIDE POUR SE RETROUVER A L'APPUI
- TOURNIQUE EN AVANT
- SAUTER A L'APPUI
- PASSER UNE JAMBE JARRET CROCHE
- BASCULER EN ARRIERE ET BALANCER
- LACHER UNE MAIN, DEUX MAINS ET BALANCER
- REPRENDRE LA BARRE EN MAIN
- TOURNIQUE ARRIERE ET POSER LES PIEDS (SANS LACHER LES MAINS)
- RETOUR AVEC UNE TOURNIQUE AVANT



IDEES VARIEES

Adresse Orientation dans l'espace	Les « paresseux » Toutes les barres à même hauteur. Tous les élèves accrochés par les mains et par les pieds parcourent les barres dans cette position. (S'accrocher par les mains et par la pliure des genoux).	
Articulation de la hanche (muscles du ventre muscles du dos)	A suspendu à la barre par la pliure des genoux lance un ballon à B par-dessus la barre, B fait rouler le ballon vers A, nouveau lancer... (Le type de balle choisi peut varier selon le niveau de performance: balle de tennis, ballon de volley, etc.).	
Adresse Prise	Barre à hauteur de saut en extension: Même principe que l'exercice précédent mais barres parcourues en suspension par les bras. (Permission de descendre au passage d'une barre à l'autre).	
Adresse Equilibre	Toutes les barres réglées à peu près à hauteur de la poitrine. Passage de toute la classe à califourchon sur les barres les unes à la suite des autres. Le premier qui arrive au bout repart du début.	