

Sol : Appui renversé – Appui renversé roulé (10109 - 10106)

Tiré de : CFS, Education physique à l'école, manuel 7 : Gymnastique aux agrès



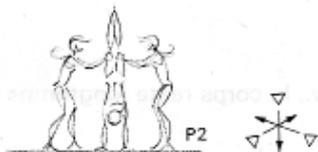
Appui renversé



- T**
- Après un sautillé ou un pas en av., les bras sont conduits en av. en haut
 - Le haut du corps s'abaisse sur la jambe avant (jambe d'appui) fortement fléchie, les bras, le dos et la jambe arrière (jambe d'élan) restent en extension
 - Poser les mains au sol, bras parallèles, doigts dirigés vers l'avant (la distance pieds — mains doit permettre une extension complète du corps)
 - Poussée énergique de la jambe d'appui et impulsion de la jambe d'élan pour permettre l'établissement à l'appui renversé (le regard reste fixé sur les mains)
 - Le corps doit être en extension complète lors de l'appui renversé



- A**
- Mobilité de la ceinture scapulaire et des poignets → p. 30/1-2-5
 - Musculation de la ceinture scapulaire, abdominaux et fessiers → p. 31/6-10, p. 30/2-3 (tenue)



- P**
- De la stat. transv. écartée, élaner à l'appui renv. (corps oblique, sans aller jusqu'à l'appui renv.). La jambe d'appui poussant le corps en appui libre sitôt après la pose des mains (exercer aussi avec l'autre jambe, répéter)
 - Idem 1, mais s'établir à l'appui renv. avec l'aide du partenaire. Intervenir les rôles (l'aide du partenaire se fera par une prise aux cuisses)
 - Idem 2, mais avec un ciseau des jambes à l'appui renversé
 - 2 à 3 pas d'élan, sautiller en levant 1 j. en av. (mouvement d'accompagnement)
 - Pas en av., sautiller en levant 1 j. en av., élaner à l'appui renv. passer avec ciseau des j., s'abaisser à la stat., répéter et enchaîner
 - Élaner à l'appui renv. contre la paroi (une partenaire corrige la pos. du corps à l'appui renv.)



- F**
- Corps penché en arrière lors du sautillé

- C**
- Sautillés très plats avec un faible écart de jambe et pos. oblique en av. du corps. Allonger le corps en av. et avant l'élan à l'appui renv., s'arrêter un court instant en pos. oblique en av.

- Corps trop cambré en arr.



- Fixer le regard sur les mains
– Appui renv. facial contre la paroi, rouler en av. avec l'aide d'un partenaire



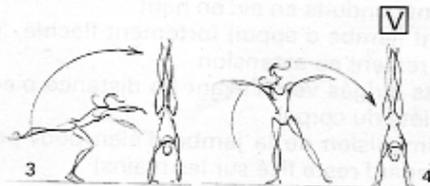
- Mauvaise tenue aux épaules, épaules trop en av.



- Voir gymnastique spécifique p. 30
– Appui renv. facial contre la paroi



- E**
1. Enseignement frontal : Exercices P1-P6
Les élèves sont répartis par groupes de trois dans la salle (tantôt ils exercent l'appui renv., tantôt ils aident leurs camarades)
 2. Mouvements analogues : Appui renversé → AP



- V**
1. Appui renv. jambes écartées transversalement (appui contre la paroi)
 2. Appui renv. jambes écartées latéralement
 3. Elancer avec $\frac{1}{4}$ t. à l'appui renv.
 4. De la stat. lat. écartée, s'établir latéralement à l'appui renv.

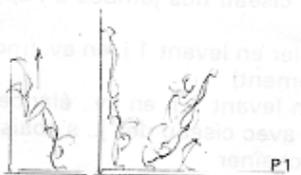


- L**
1. Appui renversé dorsal contre la paroi, s'abaisser en arr. à la pos. accr. et rouler en arr.
 2. De l'appui renv., s'abaisser à la station jambes fléchies ou écartées, rouler en av. ou en arr.
 3. Balance faciale, élaner à l'appui renv.

Appui renversé, rouler en avant



- T**
1. Durant la chute en av., le corps reste longtemps en extension
 2. Les bras et la tête se fléchissent durant la chute en avant

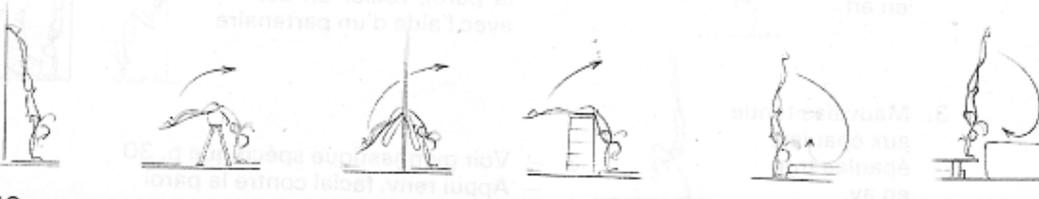


- P**
1. Appui renv. facial contre la paroi, rouler en av. avec l'aide d'une partenaire (la partenaire conduit les jambes de l'exécutante en la tenant par les cuisses)
 2. Même exercice, départ avec appui des hanches sur un mouton, une barre fixe ou un plinth (avec, puis sans l'aide d'une partenaire)



3. Appui renv., rouler en av. sur deux tapis ou sur un tapis mousse

- E**
- Suite de stations de difficulté croissante (une partenaire accompagne l'exécutante pour apporter l'aide nécessaire)



Tiré de : CFS, Education physique à l'école, manuel 7 : Gymnastique aux agrès