

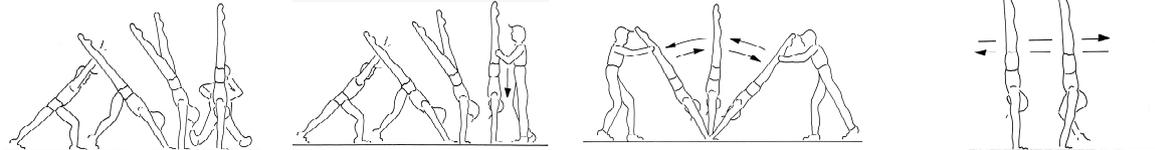
LEÇON METHODOLOGIQUE : LA ROUE

ENTRAÎNEMENT DES POSTURES CLES

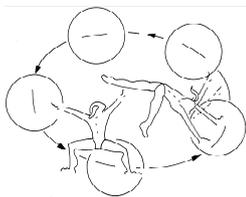
1) Postures 3 : Appui renversé

Objectif : Maintien de l'appui renversé, condition préalable à l'exécution de la roue. Attention au placement des mains (tournées vers l'intérieur)

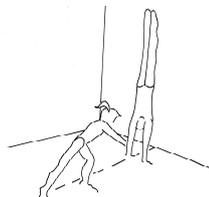
Exercices :



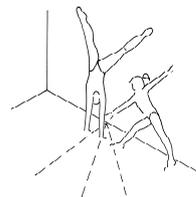
• Entraînement de la roue par postes



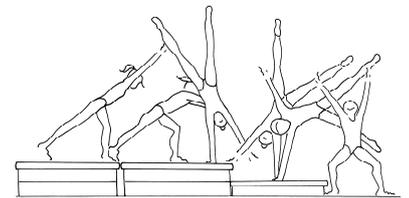
1)



2)



3)



4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

FORMES D'ORGANISATION :

- Travail par groupe
- Travail par classe
- Travail par deux