

EVALUATION CM23/6.18

EXERCICES PREPARATOIRES

- Tenir en appui facial
- A tient en appui facial et B passe dessous
- L'horloge
- En appui facial, face à face, A essaie de faire trébuche B / idem sous forme de concours
- En appui facial, lever une jambe puis l'autre en alternance
- En appui facial, sauter à pieds joints et fléchir les jambes sous le corps
- En appui, sauter par-dessus une ligne à pied joints, en levant les hanches
- Idem en maintenant un objet entre les chevilles : chaussure, sautoir, ballon, ...
- En appui sur le banc, sauter par-dessus à pieds joints (avec ou sans arrêt)
- ...

PROGRESSION

Caisson avec 3 éléments (ou moins si nécessaire)

- Départ sur le tremplin, mains sur le caisson posées parallèles au bord du caisson : sauter 2-3 fois et atterrir sur le caisson avec les 2 pieds. Puis, en gardant les mains sur le caisson, sauter sur le tapis
- Idem avec quelques pas d'élan
- Idem avec élan complet
- Idem sans arrêt sur le caisson

Répéter la progression avec 4 éléments de caisson

CRITERES D'EVALUATION :

- Départ pieds joints
- Mettre les mains parallèles au bord du caisson à g ou à d
- Garder les bras tendus, verrouillage des coudes
- Lever les hanches
- Jambes fléchies et serrées sous le corps
- Atterrissage debout en souplesse en fléchissant les genoux

... en exerçant son sens de l'équilibre, son adresse et son agilité

Franchir des obstacles en appui

- Man. 3: broch. 3, pp. 9, 12 et 13
- Fiches 8-10 ans: 17, 19, 20 et 22
- Évaluation: **CM 23/6.14**
CM 23/6.18

CM23/6.18

Franchir 3 éléments de caisson en saut facial (en appui) avec un appel sur un tremplin en bois (Reuther)...

E
R: avec arrêt sur le caisson
BR: sans arrêt sur le caisson
TBR: sans arrêt, avec un caisson à 4 éléments

