

KOH LANTA

Trois pistes parallèles dans la salle de gym, à savoir : (cf doc)

1 tapis de 16 cm / 1 paire de barres parallèles avec tapis de protection / 1 caisson avec un tapis au bout du caisson / 1 banc avec un cône.

Si le matériel manque, possibilité d'utiliser le cheval d'arçons en lieu et place du caisson avec changement des lignes d'élèves, afin que chacun puisse tester cet engin.

Plusieurs passages sur la ligne formée (selon schéma) en fonction des exercices donnés.

1^{er} passage : 3x

Courir sur le tapis de 16 cm / passer sous les barres / franchir le caisson frontalement et passer par-dessus le banc.

2^e passage : 3x

Roulade sur le tapis de 16cm / passer sous la 1^{ère} barre et par-dessus la 2^e / monter latéralement sur le caisson et le traverser – sur les genoux, à 4 pattes, debout / passer sous une partie du banc et par-dessous l'autre (sur celle-ci est placé le cône, afin d'éviter que les élèves ne se sautent dessus).

3^e passage : 2x

Sur le tapis de 16 cm, plat ventre, bras et jambes tendues, tourner sur soi jusqu'au bout du tapis (gainage) / accrocher les jambes au bout des barres, s'asseoir, les traverser en se tirant ou se poussant / grimper sur le caisson et effectuer une roulade (le/la maître-sse est présent-e pour les élèves ayant des difficultés) / traverser tous les bancs en se tirant avec les bras.

4^e passage : 2x

3 sauts de grenouille sur le tapis de 16 cm / accrocher les mains sur la 1^e barre et poser les pieds sur la 2^e, traverser de droite à gauche les barres / franchir à nouveau le caisson frontalement / sauts de lapins de part et d'autre des bancs (minimum 4 sauts de lapin par bancs).

La liste des exercices est loin d'être exhaustive. Je vous laisse en trouver d'autres pour améliorer la coordination, l'agilité de vos élèves.

Retour au calme

Par 2, un ballon, jouer en utilisant le matériel et en utilisant la main droite et la main gauche en alternance.

Sur le tapis de 16 cm, je lance, 1 rebond et le ballon finit dans les mains du camarade. Si trop facile, jouer aux points (le 1^{er} à 5 pts). Je rate le ballon = 1 pt pour mon partenaire.

Aux barres, lancer par-dessus les barres, précision du lancer, qui doit finir dans les mains du copain.

Au caisson, idem que sur les barres. Utilisation du chapeau du caisson. Je lance sur le chapeau du caisson et cela finit dans les mains du copain.

Possibilité de marquer des points comme sur le tapis de 16 cm.

Au banc, idem que pour le caisson.