

Mise en train:

Passé et va :

2 élèves derrière chaque cône, face à face. **1** prend la balle, la passe à son partenaire situé en face de lui **2**, derrière le cône bleu et suit sa balle pour aller se placer derrière **4**.
1 passe à 2, 2 passe à 3, 3 passe à 4 et 4 passe à 1.
Les élèves se déplacent toujours par la droite.

Le monde « à l'envers »

Par groupe de 3 ou 4, après démonstration et présentation de l'exercice proposée, chacun passe dans son groupe et assure ses camarades.



1. Comme une chauve souris:

Se suspendre à la barre fixe par les jarrets, poser ses mains à plats sur le tapis orange, le corps et les bras sont tendus.

Se balancer comme une cloche...

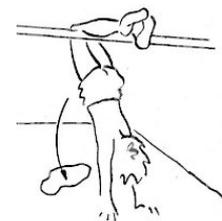


Assurer: Poser sa main sur le tibia de son partenaire pour fermer l'angle des genoux.
Barre à hauteur des épaules.

2: Petit Napoléon

De la suspension par les jarrets, poser ses mains sur le tapis bleu et amener les deux pieds en même temps sur le tapis orange pour se retrouver debout.

Après un mouvement pendulaire en avant, décrocher simultanément les deux genoux, poursuivre la rotation et sauter en avant à la station.
Tirer la tête en arrière au moment où les genoux se décrochent.



Assurer: deux enfants aident pour la rotation. Prises opposées aux bras.

Tenue de la barre: Pouce opposé aux doigts.

