

SAUT

En contrebas

- En arrière,
- En avant,
- Avec rotation,
- Avec un grouper,
- Pour aller loin,
- Dans une zone,
- Dans un cerceau

ROTATIONS

Après un ATR enchaîner par une roulade

EQUILIBRE

a) grimper

- 1) de face

Libre

Être le plus grand possible

Être le plus petit possible

Avec les genoux

Être loin, les fesses en arrière

Par sauts successifs

En utilisant que les mains

Bras tendus

Jambes tendues

En franchissant des obstacles

En tenant des objets

- 2) de dos

- 3) en alternance

Le tire bouchon ou toupie

- 4) en aveugle

en intégrant un plan incliné

banc, planche, échelle ...

b) vers l'appui tendu renversé

- 2) la brouette

- 3) l'équerre

- 4) l'atr

ESPALIERS

*Très utilisés pour le cycle 1,
moins pour le cycle 3 avec
des situations amenant à l'atr*

SUSPENSION

les attitudes

- 1) trouver des postures (soulever les jambes ...)
- 2) Jacques a dit
(Jacques a dit : « pied droit soulevé »)