

APPUIS

Porter : à 2 à plusieurs, faire la brouette, le cavalier...

Se déplacer :

- en avant, en arrière, latéralement, par saut en quadrupédie, en ventral, en dorsal, assis, à genoux...
- au sol, sur des blocs mousse
 - o 2 appuis sur même bloc
 - o 2 appuis sur 2 rangées de bloc
 - o mains sol, pieds bloc mousse

Ramper, glisser : ventral, dorsal, tête en avant sur les fessiers...

S'équilibrer :

- seul
- à plusieurs : réaliser des figures simples. (voir acrosport)

ROTATIONS

roulade longitudinale :

faire le bâton , roule barricot.

- sur un plan incliné
- au sol
- mains sur bloc mousse, pieds sol
- mains sol, pieds bloc mousse

la roulade :

- avant
- arrière
- arrivée sur les pieds
- arrivée à l'écart
- sur plan incliné
- sur le sol
- sur pavé bloc mousse
- par-dessus un bloc cylindre ou pavé

la roue :

- appuis sur un bloc mousse (ou plinth)
- appuis sol
- bassin au-dessus des épaules
- corps tendus

la lune :

parade du maître

LE SOL

SAUT

Franchir : avec ou sans appuis manuels ou pédestres différents volumes.

Sauter : par-dessus différents blocs réception équilibrée, d'un bloc à un autre.

Difficultés roulade avant	Difficultés roulade arrière
Placement de la tête entre les bras Relèvement de la tête pour éviter le sol Déplacement désaxé Pas d'impulsion jambes Vitesse de rotation insuffisante	IDEM Pas de répulsion des bras Poussée d'un seul bras Placement des mains
Critères de réussite	
Bon enroulement (rester en boule) "menton poitrine" (le ballon ou le foulard) Rotation axée Arrivée sur les pieds Se relever sans l'aide des mains Rotation effectuée jambes fléchies, serrées, tendues (jeu du foulard)	
Pour faire plus difficile	
Arrivée jambes écart Enchaîner 2 rotations Enchaîner une rotation et une autre action sursaut, course... Réaliser une rotation sur un plan supérieur	