



Exercices de coordination motrice

Poste 1 — Montée du ventre

Exécution Enlever la barre la plus éloignée du mur. La barre est disposée de façon à ce que le joueur puisse d'aider du mur pour effectuer une "montée du ventre". Recouvrir le socle des barres avec un tapis.

Sauter et appuyer les hanches contre la barre, reposer les pieds au sol, monter les hanches derrière la barre et effectuer un tour complet de la barre (avec ou sans contact avec le mur), rester en appui, sortie arrière en sautant derrière la ligne.

Pénalités 5 secondes pour chaque contact avec le mur.
5 secondes si le saut ne dépasse pas la ligne.



Poste 2 — Roulade avant

Exécution Effectuer une roulade avant. Se relever sans l'aide des mains.

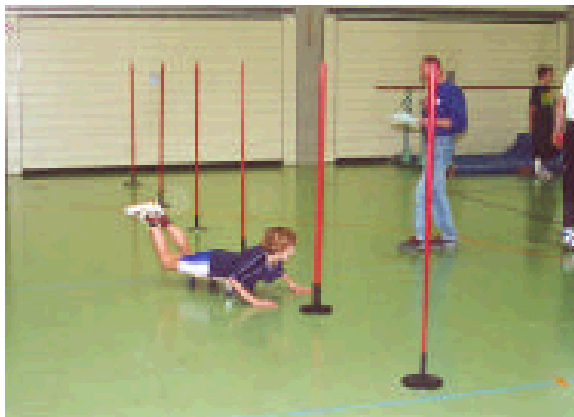
Pénalités 5 secondes si les mains sont utilisées pour se relever.



Poste 3 — Slalom

Exécution 6 piquets sont disposés à 90 cm les uns des autres, sur une ligne droite. Effectuer le slalom couché sur une planche à roulettes (ou quelque chose de ressemblant) d'abord en avant jusqu'au dernier piquet, puis en arrière jusqu'au départ.

Pénalités 5 secondes pour chaque contact avec un piquet.





Exercices de coordination motrice

Poste 4 — Sauts

Exécution Sauter par dessus un caisson (4 éléments avec élan sur un tremplin. Distance entre les deux engins : environ 50 cm.

Le caisson ne doit être touché que par les mains.

Pénalités 5 secondes si le caisson est touché avec une autre partie du corps que les mains.



Exercice 5 — Parcours d'obstacles

Exécution Disposer 4x2 petits caissons. Poser sur chaque paire un bâton de gymnastique (barre de haie).

Passer sur chaque obstacle en dribblant, sans touche la barre et sans perdre le contrôle du ballon (recommencer à l'endroit où la barre est tombée ou le ballon a été perdu). Déposer le ballon dans un caisson et effectuer le parcours en rampant sous les ba

Pénalités Si un bâton tombe, l'obstacle doit être repassé. Si le ballon est perdu, revenir à l'endroit de la perte



Poste 6 — Escalade d'espaliers

Exécution Monter le premier banc (fixé au minimum 8 marches avant le sommet) sur le dos en s'aidant des mains et des pieds.

Escalader le sommet du 1er espalier.
Traverser l'espace entre les espaliers suspendu par les mains sur une barre de recks.

Escalader le 2e espalier.
Descendre assis sur un bout de moquette posé sur 2 bancs (le freinage se fait avec les mains, éventuellement gants de jardinage à disposition).

Sauter à l'arrivée sur un tapis (dist. env. 90 cm).

Pénalités Espalier pas escaladé, barre de reck lâchée = 10 secondes par poste.
Saut final ne dépassant pas la ligne (env. 90 cm) = 5 secondes.

