

LES OBSERVATIONS EN GYMNASTIQUE C3

ESPACE SOL		
Roulade avant sur plan incliné	Impulsion jambe Rouler entre 2 lignes pour éviter le déséquilibre	Proposition culbuto pour travail en boule
Roulade avant	Place mains , largeur épaules Place tête dans la poitrine Poussée jambes	Voir son ventre Arrondir le dos Tonicité du corps
Roulade arrière	Place mains, paumes vers l'arrière Tête rentrée , menton collé poitrine Faire semblant de s'asseoir	Réception debout Conservation de l'élan
Se renverser, appui mur	Regarder ses mains Bras tendus, doigts vers l'avant	Equilibre passager Rentrer la tête
Se renverser latéralement (roue)	Pose alternative des mains Lancer alternativement les mains Fente avant pour départ et arrivée	

ESPACE SAUTS		
Sauts de lapins	Poser les mains de plus en plus loin Élévation dynamique du bassin	Travail ruades
Sauts pieds joints	Corps tonique (gainage bassin) Garder les jambes tendues Buste vertical, regard horizontal	Utilisation des bras en faisant plusieurs sauts
Sauts en contre-bas	Regard horizontal Eviter la chute	Travailler l'amortissement

ESPACE POUTRE		
Déplacement	Fixer un point devant soi et non ses pieds Maintien équilibres	Jambes souples Pointes pieds Equilibre bras
Rotation	La priorité est donnée à la seconde réalisation	
Sortie	Favoriser l'extension (frapper dans les mains)	

ESPACE BARRES		
Barre fixe basse	Fixer un repère devant soi Repousser la barre en la regardant	Se réceptionner droit, bras tendus
Avec rotation avant	Appui à mi-cuisse Regarder son ventre pendant la rotation	Terminer la rotation en en retenant ses jambes
Avec rotation arrière	Ne pas lancer sa tête en arrière En début de rotation, regarder ses bras, ses mains	Approcher le ventre de la barre
Barre fixe haute (déplacements et rotation)	Tonicité du corps (objet entre les jambes)	
Rotation	Mains en pronation (pouces en dessous)	
Barres asymétriques (rotation barre basse) (évolution barre inférieure barre supérieure)	Départ en appui à mi-cuisse Mains en pronation (pouces en dessous) Terminer la rotation barre en main	Regarder son ventre pendant la rotation

Notion d'enchaînement d'actions