

LES OBSERVATIONS EN GYMNASTIQUE maternelle

En maternelle, en terme d'activités, nous partirons de quatre activités motrice, à savoir

- se renverser
- sauter/voler
- tourner
- se déplacer

Les observations des situations pourront alors s'orienter de la manière suivante :

ESPACE SOL		
Rotation avant	Rentrer la tête Pousser sur les jambes	Voir son ventre Arrondir le dos
Rotation avant en contrebas	Poser les mains près du bloc de mousse	Rentrer la tête Pousser sur les mains
Roulade arrière	Mains près des oreilles Tête rentrée , menton collé poitrine	Mains vers l'arrière
Sol et sauts	Poser les mains de plus en plus loin Relever le derrière en sautant	Pousser avec les jambes Impulsion
Franchir un obstacle en appui	Prendre un élan Poser les mains sur le plot S'appuyer sur les mains	Aller le plus haut possible pour franchir le plot

ESPACE SAUTS		
Sauts pieds joints	Serrer les pieds Garder le corps droit et rigide	Regarder devant soi Gainage du bassin

ESPACE POUTRE		
Déplacement	Fixer un point devant soi et non ses pieds Utiliser bras pour équilibre (avion)	Alignement tronc/tête (anneau)

ESPACE BARRES		
Barre: rotation avant	Appui bras tendus, barre à mi-cuisse Regarder son ventre pendant la rotation	Toujours tenir la barre Ecartement = largeur des épaules
Barre : suspension	Mettre le pouce sous la barre	Regarder devant soi

Notion d'enchaînement d'actions