

Exercice

Appliquer les prises adéquates













Trois élèves de taille plus ou moins similaire forment un groupe. Au milieu de la salle sont placées des fiches de travail et quelques dés. Chaque équipe lance le dé:

- Les groupes effectuent une des deux tâches correspondant au chiffre obtenu. Un des équipiers (alterner à chaque fois) exécute l'exercice tandis que les deux partenaires l'aident avec les prises adéquates.
- Dès que le groupe s'est mis d'accord sur l'exactitude de l'aide, il appelle le juge qui peut être l'enseignant ou un élève expérimenté.
- Une fois le juge sur place, le groupe ne peut plus s'exercer. Les partenaires décrivent d'abord la prise choisie (par exemple, «prise tenaille sur l'avant-bras»), puis ils l'appliquent. Il n'y a qu'un essai.

👍 C'était une bonne aide! Vous pouvez tracer le chiffre sur la fiche et noter un point sur le tableau pour votre équipe.

👎 Cela n'est pas encore juste. Peut-être que ça jouera la prochaine fois!

Quel groupe atteint le premier 12 points?

- | | |
|---|--|
|  Pour la roue |  Pour le balancer, un jarret croché aux barres asymétriques |
|  Pour l' appui renversé (chaîne fermée) |  Pour la roulade avant au sol |
|  Pour l' appui sur les épaules au caisson |  Pour la montée du ventre à la barre haute |
|  Pour le saut entre bras par-dessus le caisson |  Pour l' équilibre sur un pied (avion) |
|  Pour la roulade latérale sur le dos |  Pour l' équilibre assis sur les pieds |
|  Pour la montée du ventre au reck |  Pour l' appui renversé (chaîne ouverte) |

Matériel: Dés, fiches de travail et tablettes numériques, 6 caissons, 2 swissballs, 1 paire de barres, 4 recks, petits tapis pour les exercices au sol