

Routine placements 6-7-8ans

Routine à faire sur place sur petite poutre et moyenne poutre (mise en place facile et temps de travail plus important pour les grands groupes)

chaque exercice se fait à la station debout

SEANCE 1

exercice	temps	exigences du placement	objectifs	consignes/corrections
debout				
pied à plat ; 1 pied devant un pied derrière (pied droit devant) bras tendus tirés vers l'arrière	4	pieds légèrement ouverts	agrandir le polygone de sustentation	un pied devant un pied derrière le gros orteil doit toucher le talon
		cuisses serrées		je colle mes cuisses et serre mes fesses
		tirer sur les bras jusqu'au bout des doigts	éviter la douleur, mais habituer les gym au maintien lors des ports de bras	passer une main entre les genoux pour pincer la main
		ventre rentré		
même exercice les yeux fermés	4		recherche d'équilibre	chercher l'équilibre sans repert visuel
relever sur 1/2 pointe	8 x	monter haut sur 1/2 pointes	"	
		cuisses serrées		
Maintien sur 1/2 pointe	4	monter très haut sur 1/2 pointe	insister sur le relevé	
			recherche d'équilibre sur 1/2 pointes	
Maintien sur 1/2 pointe yeux fermés	4	"	"	"
Position de reception				
1/2 plié ; bras à l'oblique haute	8 x	genoux collés ; cuisses collées	enregistrer la position de réception	appuyer sur les épaules de pour vérifier la solidité des jambes
		hauteur des épaules	cuisses serrées tout au long de l'exercice	
		bassin neutre	un genou devant un genou derrière	bouger les genoux pour verifier
		dos plat		
relever station debout ; bras obliques basses				
maintien en position 1/2 plié	4	talons dans la poutre	enregistrer la position pour là coordonné	enfonce tes talons dans la poutre
" yeux fermés	4		avec un élément plus tard	
Préparation saut droit :				
1/2 plié ; bras en arrière des appuis	4 x 4	1	mêmes exigences sauf pour les bras	
relever sur jambes tendues		2		
sur 1/2 pointe ;				
bras aux oreilles				
retour 1/2 plié position de reception		3		
relever sur 1/2 pointes bras seconde		4		

En 4 temps réaliser détourné 1/4 de tour

Réaliser toute la routine dans le sens latéral de la poutre

les orteils devront être prioritaires sur la poutre et les talons dans le vide.
et les talons collés

En 4 temps réaliser de nouveau 1/4 de tour

la routine pourra être réalisé entièrement avec le pied gauche devant

SUITE AU 1ER STAGE MISE EN PLACE JUSQU A CETTE ETAPE

I

1