


la roue

départ et arrivée :

 → jambe arrière, buste, et bras alignés. ventre rentré, en pente. tête droite regard vers l'avant, tête droite, bras collés aux oreilles.

Consigne de sécurité : - dos plus, ventre rentré

Consigne de placement : - placement des mains :



- dos plus, ventre rentré
- tête droite
- bras collés aux oreilles
- jambes et bras tendus

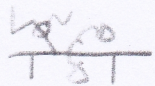
Atelier :



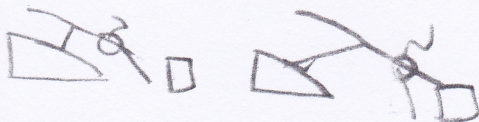
→ passer 1 main après l'autre en passant une jambe après l'autre de l'autre côté du bloc.



→ roue en étoile sur un cercle.



→ saut de lapin par dessus un banc
→ puis faire la même chose avec pieds alternatif



→ travail position des mains et compréhension de la rotation grâce à la pointe arrière.



→ ventre au milieu jte écarté travail de la position du milieu de la roue.