



Les enchaînements de base en gymnastique

publié le 15/02/2014

Pour celles et ceux qui veulent réviser à la maison voici les travaux de base en gymnastique au sol.

Les enchaînements gymniques de base au collège

Niveau 1

- ▶ Un pas d'élan , saut extension
- ▶ Roulade avant
- ▶ Pas chassés demi-tour 3 pas chassés
- ▶ Chandelle descente sur les genoux
- ▶ Appui manuel renversé
- ▶ Elan, saut croix de Saint André

Niveau 2

- ▶ Un pas d'élan , saut extension $\frac{1}{2}$ tour
- ▶ Roulade arrière écart
- ▶ Planche écart
- ▶ A.T.R
- ▶ Elan, roue

Niveau 3

- ▶ Deux pas d'élan, saut extension tour complet (volte)
- ▶ Planche un pied, A.T.R descente en roulade avant écart, planche écrasée(écart important)
- ▶ Roulade arrière jambes tendues, réception accroupie
- ▶ Placement de dos, réception accroupie, saut extension
- ▶ Un pas d'élan roue $\frac{1}{4}$ de tour

Niveau 4

- ▶ Trois pas d'élan roue
- ▶ Roulade avant élevée, saut extension $\frac{1}{2}$ tour
- ▶ Trois pas d'élan rondade, saut extension, A.T.R valse $\frac{1}{4}$ tour
- ▶ Roulade arrière piquée
- ▶ Planche 1 pied, toupie (évolution giratoire « couronnée »)