

ETABLISSEMENT : _____

CLASSE : _____

NOM : _____

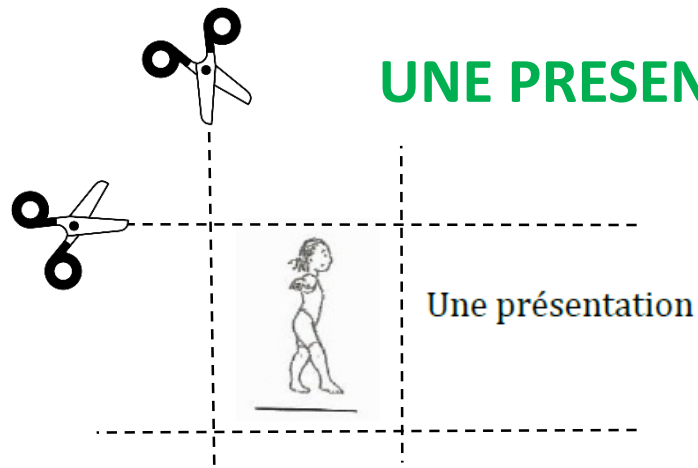
PRENOM : _____

FICHE DE L'ENCHAINEMENT GYMNIQUE

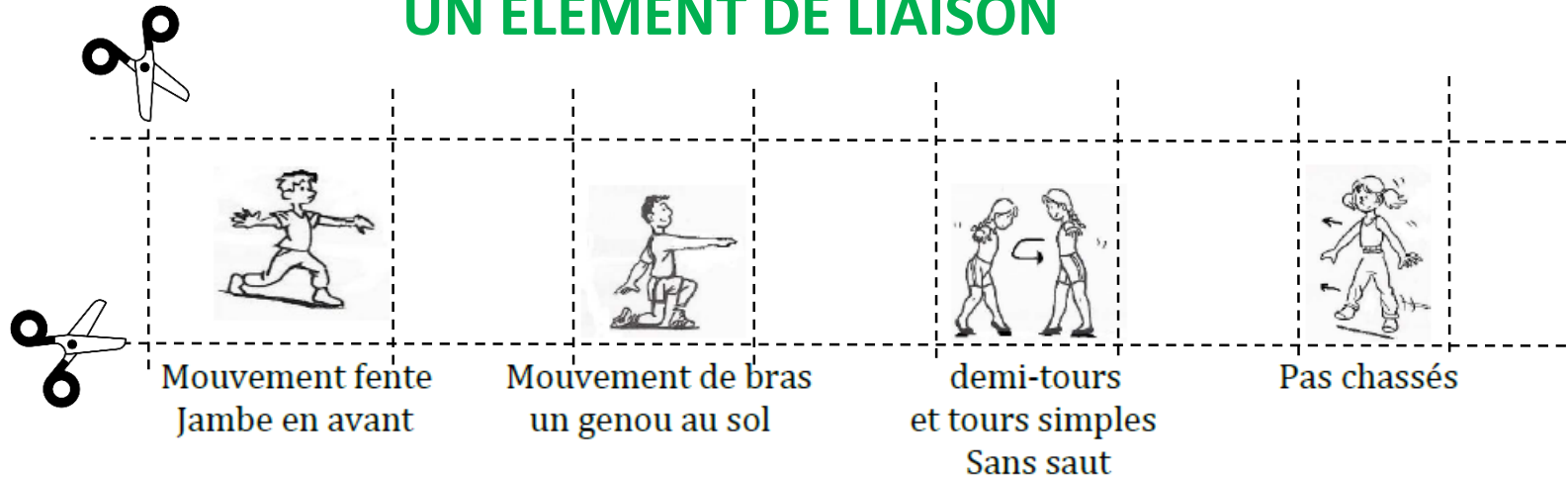
1 UNE PRESENTATION DE DEBUT	2 UN EQUILIBRE	3 UNE LIAISON	4 UNE ROULADE	5 UN FRANCHISSEMENT OU DEPLACEMENT	6 UNE PRESENTATION DE FIN
--------------------------------------	-------------------	------------------	------------------	--	------------------------------------

Sur cette feuille : coller les différentes vignettes représentant l'enchaînement gymnique préalablement préparé en classe avec les enfants.

UNE PRESENTATION DEBUT ET FIN













UN ELEMENT DE LIAISON



LES ELEMENTS D'EQUILIBRE



	Avec 2 appuis au sol Équilibre latéral		Assis jambes tendues levées
	Planche écart bras jambes avec 2 appuis		Planche sur un genou avec appuis 2 mains
	Accroupi bras écart sur pointes		Chandelle
	Sur 1 pied, Bras tendus écart		Planche inversée avec 4 appuis
	Planche sur un pied		Avec 3 appuis au sol, Jambe tendue levée

UNE ROULADE Avec ou sans plan incliné



Je roule droit et j'arrive accroupi



Je roule droit et j'arrive assis sur le tapis



Je roule droit et j'arrive accroupi



Je roule vers l'arrière droit et j'arrive à genoux



Je fais des sauts de lapin



Je saute pour arriver les deux genoux en même temps sur la plinthe



Je saute pour arriver accroupi sur la plinthe



Accroupi sans l'aide des mains
Je me relève en sautant vers le haut, bras levés