

Recueil de matière pour la roulade avant



Une rotation que l'on peut mettre à l'échauffement.

Il peut être mis dans un entraînement pour un nouveau mouvement lors de la préparation d'une chorégraphie.



Face à face se tenir par les deux mains, élan sur la droite et les épaules se touchent, puis le dos et on tourne.

On peut tourner debout dans une couverture.

Ou avec une corde attachée aux cadres Suédois, on tourne avec la corde à la hauteur de sa taille. Attention que la corde se prenne pas au cou.



Faire un plan incliné

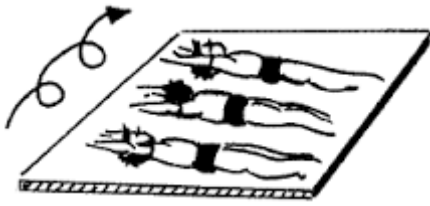
L'enfant se couche sur le tapis le corps tendu,

Tourner autour de l'axe longitudinal comme un rouleau.

Mains et pieds ne touchent pas le sol.

S'exercer des deux côtés, une fois à droite, une fois à gauche.

Le faire sur différents plans inclinés



Rouler seul coucher sur des petits tapis, jusqu'au bout du tapis

Mettre un deuxième tapis en parallèle

Rouler à deux toujours coucher bras tendus, en se tenant par les mains

Rouler dans un cylindre maison (Style Ikea.)

Faire la bougie, un camarade peut nous aider dans cet exercice.

④ Sur la nuque et les épaules



Préparer des plans inclinés à des hauteurs différentes.

On peut mettre un foulard, ou une peluche sous le menton, pour aider l'enfant à tirer activement le menton contre sa poitrine, pour arrondir le dos de manière à toucher le tapis avec la nuque en premier.



Créer un plan incliné,

Varié les hauteurs

Placez-vous en arrière sur le plan incliné, on peut également faire une marque où mettre ces pieds, lors du départ.

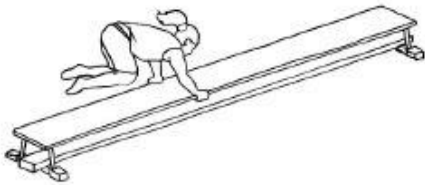
Mains posées de chaque côté de la tête

L'enfant reste en boule durant la tournique

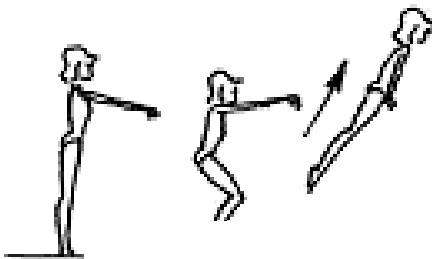




Prendre appui sur le caisson



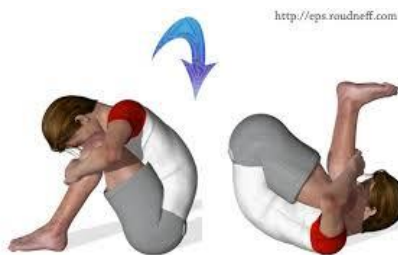
Prendre appui sur le banc



Prendre appui sur le reck



Faire le chat, mouvement vers l'arrière, ensuite prolonger vers l'avant avant de se relever.



La Bascule : assis au bord d'un petit tapis, d'arrière -avant dos rond en tenant ses jambes contre soit.



Dos droit avec la tête en bas et la nuque droite,

Dos creux la tête en haut

Dos rond la tête en dedans