

SEANCE N°3
Gymnastique Rythmique (GR)
6-8 ans et 8-12 ans

Echauffement :

- o Courir sur place pendant 3 minutes
- o Suivis de 30 secondes de montées de genoux
- o Puis 30 secondes de talons fesses
- o Faire des petits rebonds sur place à pieds joints pendant 30 secondes (jambes tendues)
- o Faire 20 sauts à cloches pieds jambe droite puis jambe gauche
- o Faire 5 tours de tête tout doucement dans un sens puis dans l'autre
- o Tourner les épaules x10 en avant puis en arrière
- o Faire 10 grands tours avec les bras vers l'avant, puis vers l'arrière
- o Echauffement des pointes de pieds, montée demi-pointe droite puis passer sur le coup de pied et repasser sur demi-pointe avant de repasser pied à plat (10 fois de chaque pied)
- o Echauffement du dos : dos plat, dos creux, dos rond (5 fois). Etirements chat + boule (5 fois)

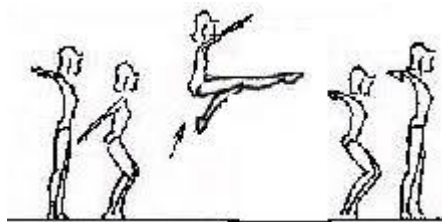
o 2 minutes de récupération avant de commencer le circuit.

Exercices :

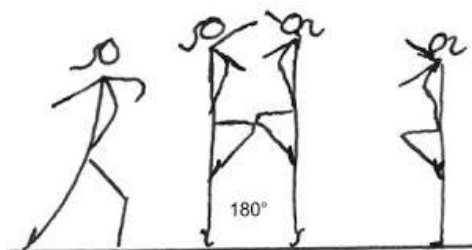
- 1- Travail équilibre cosaque : *Faire 5 équilibres cosaque jambe droite et 5 équilibres cosaque jambe gauche sur ½ pointe.*




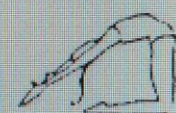

- 2- Travail saut cosaque : *Faire 5 sauts avec appel et 5 sauts sans appel, avec des pas chassés.*



- 3- Travail du pivot en retiré : *Faire 5 Pivots jambe droite et 5 pivots jambe gauche*



- 4- Travail flexion dorsale au sol et debout (onde) : *Faire 5 ondes au sol, jambes légèrement écartées (largeur du bassin), puis 5 ondes debout, pieds serrés, descendre le plus bas possible et rester 3 secondes.*

Difficultés Élémentaires	Difficultés moyennes
1- Flexion dorsale à l'oblique arrière haute, 2 appuis au sol maintenu 2 secondes	1- Flexion dorsale à l'horizontale, 2 appuis au sol maintenu 2 secondes
	 

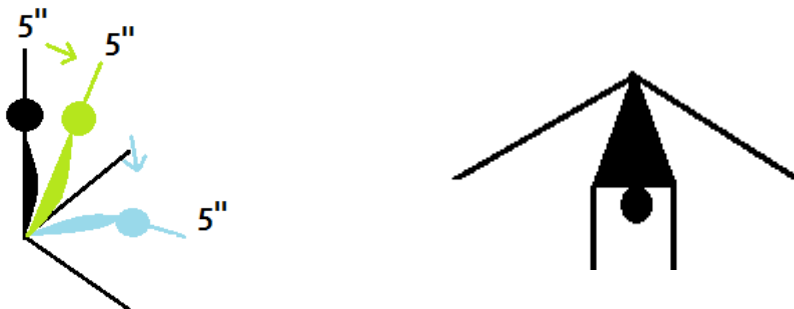
Etirements :

- **Fermetures :** départ dos droit, jambes serrées et tendues, pointes de pieds tirées, bras tendus aux oreilles, descendre le plus bas possible et rester 10 secondes. Vous pouvez le faire par étape comme le petit bonhomme ci-dessous.



- **Ecrasement Facial:** départ dos droit, jambes écartées et tendues, pointes de pieds tirées, bras tendus aux oreilles, descendre le plus bas possible et rester 10 secondes. ATTENTION A VOS GENOUX (ils ne doivent pas tourner mais regarder le plafond)

Vous pouvez le faire par étape comme le petit bonhomme ci-dessous.



- **Fentes:** départ dos droit, jambe pliée devant et semi-tendue derrière, mains posées juste au-dessus du genou, soulever la jambe de derrière tendue et rester 10 secondes, puis reposer la jambe et la plier, tenir 10 secondes. Tendre la jambe de devant en allongeant le buste dessus et tenir 10 secondes.

Descendre en Grand écart : laisser glisser la jambe de devant, poser une main de chaque côté et rester minimum 30 secondes.

