



L' A-B-C des petits gymnastes

Avant de commencer :

- regarder la vidéo d'explication des mouvements liés à « l'ABC des petits gymnastes ». (lien vidéo sur la page web sous ce jeu).
- réaliser l'alphabet en entier avec les participants.

.....

A l'aide de l'alphabet (feuille récapitulative en page 2), créer son prénom et différents mots en mouvements gymniques.

Idées de mots :

-POUTRE

-BLEU

-TAPIS

-VERT

-BARRE

-ROUGE

Envoie une vidéo à ton entraîneur pour lui faire deviner ton mot.
(par Facebook, Messenger, WhatsApp (06.85.40.06.15), Mail : evbgym.bellegarde@wanadoo.fr)

A vous de jouer !

*N'hésitez pas à compliquer l'alphabet en utilisant le jeu
de la tranche d'âge supérieur.*

L' A-B-C des petits gymnastes

A	L'arraignée : lever 1 jambe après l'autre et même chose pour les bras	N	Monter de genoux : sur place, lever un genou puis l'autre
B	Le bâton : corps droit, pieds joints, bascule en arrière avec maintien d'une personne	O	Coordination : sur place, faire toucher le coude et le genou opposé
C	La colle : jambes tendues, serrées au sol, on touche différents endroits du corps	P	Le pingoin : marcher sur les talons en avant et en arrière
D	La chandelle : sur le dos, monter les pieds vers le haut (avec aide : pression sur les pieds ou seul : avec l'aide des bras)	Q	Talons/fesses : sur place, faire toucher un talon sur une fesse, une jambe après l'autre
E	L'éléphant : déplacement jambes et bras tendus en avant et en arrière	R	Roulade avant : (protection au sol) on pose les mains, on rentre la tête et on pousse dans les 2 jambes en même temps
F	Le flamant rose : équilibre sur 1 pied puis l'autre	S	Rouler/bouler : tout droit au sol, tourner sur un côté puis l'autre
G	La girafe : marcher sur demi-pointes en avant et en arrière	T	Déplacement dos : ramper sur le dos sans s'aider des mains
H	Le hérisson : rouler sur le dos (culbuto)	U	Gainage : alterner les positions, fesses (mais seulement les fesses), dos, ventre, ...
I	La tour Eiffel : fermeture debout, jambes tendues, lever une jambe puis l'autre	V	Pas chassés : déplacement debout sur les cotés, on ouvre les pieds et on les colle
J	Les pieds : assis, jambes serrées et tendues, alterner pointes de pieds et pieds flex	W	Le chat : 4 pattes, dos rond puis dos creux
K	Le kangourou : rebonds pieds joints sur place, tourner d'un côté puis l'autre	X	La chaise : jambes semi-écartées, on plie les jambes et on les retend
L	Le lapin : rebonds accroupi, genoux serrés et mains à plat	Y	Le phoque : sur la ventre, on tend les bras, dos creux
M	Le tam-tam : assis jambes écartées et tendues, tamtam au milieu, on touche un pied puis l'autre et les deux	Z	Le crocodile : ramper sur le ventre en avant et en arrière