

L'Alphabet de la gym

Avant de commencer :

- regarder la vidéo d'explication des mouvements liés à « l'Alphabet de la gym». (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 :

-TRAMPOLINE

-VIOLET

-GYMNASE

-ORANGE

-ANNEAUX

-TURQUOISE

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 ou de le simplifier avec le jeu des plus jeunes.

L'Alphabet de la gym

A	L'araignée : lever 1 jambe après l'autre et même chose pour les bras, garder le ventre bien haut	N	Monter de genoux : (X10) sur place, lever un genou puis l'autre rapidement
B	Le bâton : corps droit, pieds joints, bascule en arrière et en avant avec maintien d'une ou deux personne(s)	O	Coordination : (X10) sur place, faire toucher le coude et le genou opposé
C	Saut cloche pied : sauter sur place et en avançant sur 1 pied puis l'autre	P	Pas sautillés : déplacement en sautillant d' 1 pied à l'autre
D	La chandelle 1 et 2, (bonus 3) : sur le dos, monter les pieds vers le haut avec aide des mains ou non	Q	Plié/tendu : déplacement, 1 jambe en montée de genou et l'autre qui tend, d'un côté puis l'autre
E	Equilibre : (s'aider d'un mur) équilibre ventre coté mur ou dos au mur, jambes tendues et serrées	R	Roulade avant : (protection au sol) on pose les mains, on rentre la tête et on pousse dans les 2 jambes en même temps, arrivée accroupi
F	Maintien jambe : (5 de chaque côté) sur place, monter 1 genou et tendre la jambe devant, 1 jambe après l'autre	S	Rouler/bouler : tout droit au sol, tourner sur un côté puis l'autre, bras tendues aux oreilles
G	La girafe : marcher sur demi-pointes en avant et en arrière, bras qui cachent les oreilles	T	Déplacement dos : ramper sur le dos sans s'aider des mains
H	Pas rassembler : faire 1 pas en avant puis rassembler les pieds et sauter sur place	U	Gainage : (10s) maintenir la position sur les fesses (mais seulement les fesses), jambes tendues
I	La tour Eiffel : fermeture debout, jambes tendues, lever 1 jambe puis l'autre	V	Pas chassés : déplacement debout, sur le coté et en avant, de chaque jambe
J	Fermeture : assis, jambes serrées et tendues, alterner pointes de pieds et flex, chercher les mains le plus près des pieds	W	Saut rotation: sauter et tourner, 1/2 tour et tour complet, être stable a l'arrivée
K	Saut groupé : sur place, rebonds pieds joints en montant les genoux à la poitrine	X	Squat : (X10) jambes semi-écartées, pieds à 10h10, on plie les jambes et on les retend
L	Le lapin : rebonds accroupi, genoux serrés et mains a plat	Y	Le pond : départ sur le dos, mains à coté des oreilles, on leve le ventre et on tend les bras
M	Ecrasement facial : assis jambes écartées et tendues, toucher 1 pied puis l'autre et loin devant	Z	Polichinelle : (X10) départ debout bras le long du corp, jambes serrées puis on leve les bras et on écarte les jambes