

Postures clés

Dans le cadre du concept de formation « des racines au fruits », nous comparons l'apprentissage de la gymnastique à un arbre.

Les racines ou la base sont constituées par les **postures clés**

Le tronc est caractérisé par des **mouvements clés** comme par exemple une rotation, une accélération...

les fruits sont eux les **liaisons clés** entre les postures et les mouvements clés. on peut noter comme exemple les formes de roulés, les renversements, les élancés... etc...

Définition de la posture clé

la posture clé est la plus petite entité de mouvement fonctionnelle de forme statique qui détermine la structure de l'action motrice dans l'activité sportive spécifique.

la posture clé s'entraîne dans différentes positions, d'abord isométriques et ensuite avec de légères modifications, dans un temps allant jusqu'à 60 sec.

Circuit d'entraînement des postures clés

Données du circuit :

- 20 postes
- 2 postes par posture
- 2 gymnastes par poste
- 30 seconde par gymnaste
- postes numérotés de 1 à 20

On tourne dans l'ordre des numéros de 1 à 20

15 seconde par changement de poste