

Cours polysports du 19.09.2009 à Fribourg

Endurance – Force – Coordination: pour une fois un circuit autrement

La suite endurance-force-coordination comporte quatre intermédiares. Le parcours d'endurance reste toujours identique. La force et la coordination changent à chaque intermédiaire.

- a) Le parcours d'endurance reste inchangé
- b) Exercices de force tous les mêmes, les mêmes exercices trois fois
- c) Tâches de coordination : chaque groupe a une tâche différente

Endurance à chaque fois 3 min.

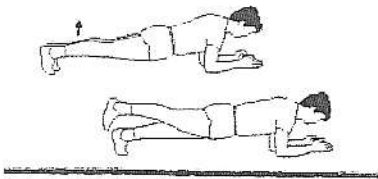
Les gymnastes sont répartis en quatre groupes (rouge, bleu, jaune, vert). On traverse un banc en longueur en courant/marchant vers le milieu, effectue 5x sauts à la corde, fait un lancer au panier, « traverse » un gros tapis de saut et recommence depuis l'avant.

→ voir plan de la salle!

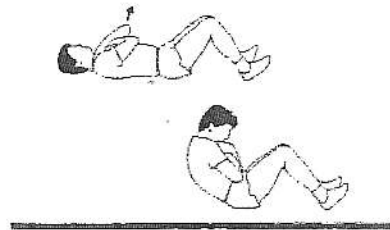
Force à chaque fois 2 min 15 s

30 s travail, 15 s pause à 3 séries → condition: connaître les exercices!

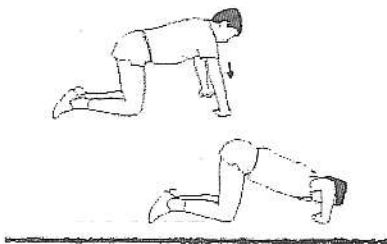
1) torse



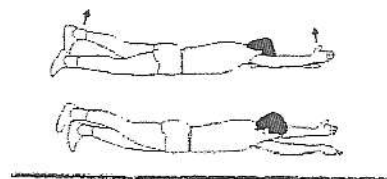
2) abdominaux



3) partie supérieure des bras



4) dos



Coordination à chaque fois 2 min.

- 1) Poser la corde par terre et „se mettre en équilibre dessus“ -en avant, en arrière, les yeux fermés
- 2) Deux couples sont debout sur un tapis épais et se lancent des balles de jonglage d'une seule main (balles de tennis).
- 3) Se tenir debout sur différents engins instables (coussin, planche, pédalo, ballon médical, etc.)
- 4) Un couple est debout sur la partie étroite d'un banc retourné et se fait des passes avec un ballon de rugby

Source exercices de force: Kraft, Theorie und Praxis, Thieme Verlag

PLAN AUSDAUER-PARCOURS

