
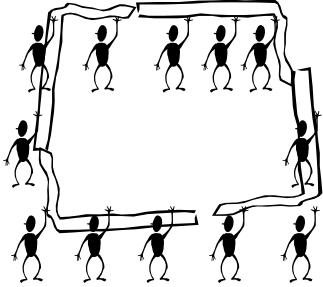



## Schéma pour la préparation d'une leçon de gymnastique enfantine

Nom / Prénom : MAYR CHRISTINE

Thème : THERA BAND

Buts de la leçon		Préparer / matériel à préparer
Découvrir le thera band et quelques applications non conventionnelles		
Durée	Déroulement, contenus	Organisation, matériel
Premier partie	<p><b><u>Introduction :</u></b>            Contine ou histoire            Les thera bands sont disposés par terre dans la salle</p>	Livre 
	<p><b><u>Echauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- courir et sauter par-dessus avec 2Pieds, 1P.gauche puis droite, de côté, en avant en arrière</li> <li>- mettre le pied sur le TB.puis sauter sur 1P.changer de côté.</li> <li>- plier le genou et tenir le TB derrière (flexions)</li> <li>- coucher jambes en l'air et mettre le TB sous la plante des pieds et plier / tendre</li> <li>- faire un cercle et se tenir par les TB/ marche, courir, sauter, pas chassés, lever les bras, baisser, tourner les bras, le TB entre les jambes demi tour gauche puis droite</li> <li>- a genoux coude par terre TB sous la plante des pieds tendre la jambe droite 8x puis à gauche</li> <li>- assis TB sous la pointe des pieds (flex tendu) /sur le dos plier les j et aussi (tendre plier)</li> <li>- pied sur le TB faire des flexions avec les bras devant / et avec un bras sur le côté</li> <li>- pied sus le TB fléchir le bras sur le sommet de la tête ensuite tendez le bras le plus haut possible</li> <li>- assis sur le TB mais à hauteur des oreilles tirer sur un bras en faisant une ouverture de côté /changer</li> </ul>	 <p>TB .</p>

Durée	Déroulement, contenus	Organisation, matériel
Partie principale	<p><b><u>Espalier :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- enrouler le tronc et faire une petite rotation</li> <li>- attacher aux chevilles (écarter, serrer, les jambes)</li> <li>- tirer sur le TB comme pour enclencher la tondeuse (du bas vers le haut)</li> </ul> <p><b><u>Reck :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- marcher sur la barre du bas en se tenant au TB. passé sur la barre du haut</li> <li>- fixer le TB à la barre à hauteur de 2m et faire une rotation du torse avec pieds au sol et fixe</li> <li>- catapulte avec le TB et viser son camarade</li> </ul> <p><b><u>Banc :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- banc à l'envers tire au TB (tire à la corde)</li> <li>- bancs à l'envers tenir le TB à 2 poser dessus une balle magique puis viser dans un parapluie ou un seau</li> <li>- à 2 s'enrouler avec le TB</li> </ul> <p><b><u>Piquet :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- par 2 faire le cheval et slalomer dans les piquets</li> <li>- idem mais en aveugle</li> <li>- courir à 2 et essayer de marcher sur le TB du copain</li> </ul> <p><b><u>Haie de polymat :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sauter avec les pieds sur le TB</li> <li>- idem à 2 dans le même TB</li> <li>- sauter avec le TB sous les fesses prendre l'élan avec les bras (qui tiennent le TB)</li> </ul> <p><b><u>Au centre :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- si tu tires le 6 tu peux faire un exercice inventé où tu veux et tu le notes sur une feuille</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Leçon à poste</p> <p>Bancs</p> <p>Piquets            8x</p> <p>Plot polymat    8x</p> <p>Bâtons / haie    8x</p> <p>Balle magique   8x</p> <p>Balle mousse    8x</p> <p>Parapluie        1x</p> <p>Avec un dé</p>

Partie finale	<p><b><u>Jouer :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- faire une chasse à la queue</li><li>- 3 dresseurs et leurs chevaux doivent attraper des équipages une fois capturés ils courent avec le dresseur (dans les theraband) jeu avec coordination</li><li>- par 2 faire cheval et cavalier le cavalier doit attraper le + de chevaux possible les porter à l'écurie (3 tours de salle) Une fois à l'écurie ils se reposent en se faisant un petit massage avec des balles</li></ul>	
	<p><b><u>Retour au calme :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- couché sur le dos se repérer dans l'espace</li><li>- faire les heures</li></ul>	