

Schéma pour la préparation d'une leçon de gymnastique enfantine

Nom / Prénom : __Mary Christine

Thème : kids Nordic Walding

Buts de la leçon	Préparer / matériel à préparer
Petite initiation pour faire bouger l'enfant et lui faire découvrir une autre activité dans le cadre de la gym	

Durée	Déroulement, contenus	Organisation, matériel
Premier partie	<u>Introduction :</u> -expliquer comment va se dérouler la leçon (un peu différente d'aujourd'hui)	

Echauffement :

- scier du bois
- côte à côte B. devant tirer à gauche puis à droite pour les épaules
- passer par-dessus les bâtons sans les lâcher /debout en appuis sur les B.se toucher les pieds
- faire des cercles avec les bras (en miroir)/bras sur le côté se mettre en position de shuss
- torsion des épaules
- en équilibre sur 1 pied plier le genou et faire le dos rond ensuite tendre
- mouvements de kiné/face à face se lancer les B.en même temps
- main sur les B. lancer la jambe en arrière puis en avant/B.en équilibre sur une main puis l'autre
- par 2 les mains dans le dos tenir les B.plier les bras vers le haut avec l aide de son copain
- dos à dos les mains en appuis sur les B. essayer de mettre plante des pieds contre plante des pieds
- par 2 marcher l un derrière l autre en synchronisant les mouvements
- sur 1 pied essayer de déséquilibrer l autre en se tirant les bâtons
- à 2 celui de devant ferme les yeux et l autre le guide à l aide des bâtons
- par 2 les E.se divisent 2 groupes les uns font des haies et les autres sautent

Durée	Déroulement, contenus	Organisation, matériel
Partie principale	<p><u>Partie principale :</u></p> <p>Ballade en forêt, au village, en ville, au stade,</p>	
Partie finale	<p><u>Jouer :</u></p> <p>-faire un cercle tenir son B.au top le lâcher et changer de place avec l E. d'à côté etc...</p> <p>-2 colonnes se passer les bâtons par-dessus la tête /entre les jambes/ de côté/avec les 2 mains un en haut l'autre en bas</p>	

Retour au calme :

-en appuis sur les B.tendre la jambe à son C. qui va la tenir au talon et ensuite se pencher en avant

(cuisse derrière + mollet) changer

-B.dans une main tenir le pied opposé et rester (cuisse dessus) changer

-tenir les B.loin devant appuis sur jambe droite et tendre la jambe gauche en tirant la pointe des pieds en arrière (cuisse derrière +mollet) changer

-jambe gauche en avant et légèrement fléchie, B.bien en avant tirer la J.droite en arrière. Changer

-bras écartés mettre en appuis puis mettre la cheville gauche sur le genou et fléchir la J.droite.changer

-B.dans le dos, le bras droite le tient par le haut et le gauche par le bas (avant bras) changer

-bras tendus au dessus de la tête tirer les bras en arrière (haut du buste)

-placer la J.gauche derrière la droite, planter les B.à droite légèrement en avant afin de fléchir légèrement la colonne vers le sol.

-par 2 saisir le B.à hauteur des fesses. D'une main votre C.lève le B.vers le haut et de l'autre il exerce une pression sur la colonne pour la stabiliser

-pour terminer faire un grand train en tenant les B.dans chaque main (faire partir le train tous avec la main gauche et pied droite en avant