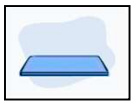
Gymnastique 6è

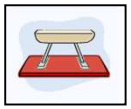
Les agrès féminins

Ils sont au nombre de 4 :

:……

 :……

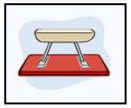
:……

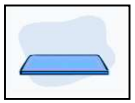
 :……

Les agrès masculins

Ils sont au nombre de 6 :

:……

 :……

 :……

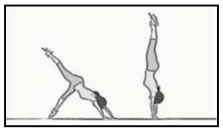
:……

:……

:……

Définitions

A.T.R : Appui tendu renversé = équilibre sur les mains



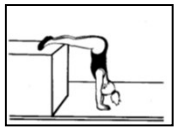
Arabesque : Toute position d'équilibre tenue sur 1 jambe.

Appui : Toute position en appui sur un agrès. (on peut être en appui manuel, pédestre, fessier…)

Suspension : Position où l'on est suspendu à un agrès.

Gainage : Posture où les muscles du corps ou d'une partie du corps sont contractés pour être toniques.

Placement de dos ou montée de dos :



Position dans laquelle on met les épaules, le dos et le bassin dans l'alignement des mains qui sont au sol.

Carpé : Tout exercice où il y a une fermeture Jambes / Tronc

Abdominaux : Grands groupes de muscles de l'abdomen (ventre) Il y a les Grands droits et les Obliques

Les différentes familles de la gymnastique

Les sauts : groupé, ciseau, enjambé….

Les rotations avant : roulades, saltos…

Les rotations arrière : roulades, saltos…

Les rotations transversales : vrilles, roues, saltos…

Les équilibres : arabesques, ATR,….

Les pivots : 1/2 tours, tours…

Les souplesses : ponts, souplesses, grands écarts….

Autre matériel utilisé en gymnastique :

……

……

……

……

……

Exemple d'installation :