

L'hiver en toute mobilité

LEÇON H2 AVEC BALLON DE GYMNASTIQUE



LEÇON H2 MODULE BLOC 1

Sujet

Mobilité et équilibre

Contexte

Les exercices se font à deux. Un ballon de gymnastique par duo.

Matériel

Un ballon de gymnastique par duo

Remarque

Station normale → Pieds écartés de la largeur du bassin
Fente → les genoux avant et arrière forment un angle de 90°

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON H2 MODULE BLOC 1

EXERCICE 1



Description : les partenaires sont debout côte à côte. Un des deux tient le ballon de gymnastique des deux mains devant soi, il le fait toucher le sol de côté et le transmet à son partenaire en faisant un grand arc de cercle.

EXERCICE 2



Description : les partenaires sont debout en position de fente, dos à dos. Un des deux tient le ballon de gymnastique par terre devant soi. Il le fait rouler autour de soi avant de le transmettre à son partenaire (grand cercle autour des deux partenaires).

EXERCICE 3



Description : les partenaires sont assis face à face, jambes écartées, à au moins 3m de distance. Un des deux tient le ballon de gymnastique par terre devant lui et le fait rouler vers l'autre sans toucher les jambes.

LEÇON H2 MODULE BLOC 2

Sujet

Perception corporelle et motricité fine

Contexte

Les exercices se font à deux. Un ballon de gymnastique par duo.

Matériel

Un ballon de gymnastique par duo

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON H2 MODULE BLOC 2

EXERCICE 1



Description : un des deux partenaires est assis sur le ballon de gymnastique tandis que l'autre l'assure par derrière. Les yeux fermés, lever une jambe après l'autre sans perdre l'équilibre.

EXERCICE 2



Description : un des deux partenaires est assis sur le ballon de gymnastique tandis que l'autre l'assure par derrière. Les yeux ouverts, écarter puis ramener les pieds sans perdre l'équilibre.

EXERCICE 3



Description : un des deux partenaires est assis sur le ballon de gymnastique, pieds écartés, tandis que l'autre est derrière, les mains posées sur ses épaules. La personne de derrière essaie de faire perdre l'équilibre à celle assise sur le ballon en exerçant une légère pression sur le haut du corps.

LEÇON H2 MODULE BLOC 3

Sujet

Réflexes

Contexte

Les exercices se font à deux. Un ballon de gymnastique par duo.

Matériel

Un ballon de gymnastique par duo

Remarque

Station sur une jambe → tenir une jambe fléchie en l'air

Fente → la jambe de devant et la jambe de derrière forment un angle de 90°

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON H2 MODULE BLOC 3

EXERCICE 1



Description : les partenaires sont debout sur une jambe devant une paroi. Ils se passent le ballon de gymnastique des deux mains en la jouant à chaque fois contre la paroi.

EXERCICE 2



Description : les partenaires sont debout sur une jambe, à côté d'une paroi. Ils se passent le ballon de gymnastique des deux mains via le sol en le jouant à chaque fois contre la paroi. Le partenaire le rattrape des deux mains.

EXERCICE 3



Description : les partenaires sont côte à côte en position de fente devant une paroi. Ils se font rouler le ballon de gymnastique des deux mains en le jouant à chaque fois contre la paroi.

LEÇON H2 MODULE BLOC 4

Sujet

Perception corporelle et motricité fine

Contexte

Les exercices se font à deux. Un ballon de gymnastique par duo.

Matériel

Un ballon de gymnastique par duo

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON H2 MODULE BLOC 4

EXERCICE 1



Description : les partenaires sont debout face à face. Ils se tiennent les mains tandis que le ballon de gymnastique est posé en équilibre sur leurs bras tendus. Ils se déplacent ensemble librement dans la salle sans le laisser tomber. Eviter les collisions avec d'autres duos.

EXERCICE 2



Description : les partenaires sont debout face à face, le ballon de gymnastique collé entre eux à hauteur du ventre. Ils se déplacent ensemble librement dans la salle sans le laisser tomber. Eviter les collisions avec d'autres duos.

EXERCICE 3



Description : les partenaires sont debout, dos à dos, le ballon de gymnastique collé entre eux. Ils font ensemble un cercle sur place sans le laisser tomber.

LEÇON H1/H2 MODULE BLOC 5

Sujet

Force

Contexte

Les exercices se font à deux. Il est recommandé d'utiliser un tapis fin.

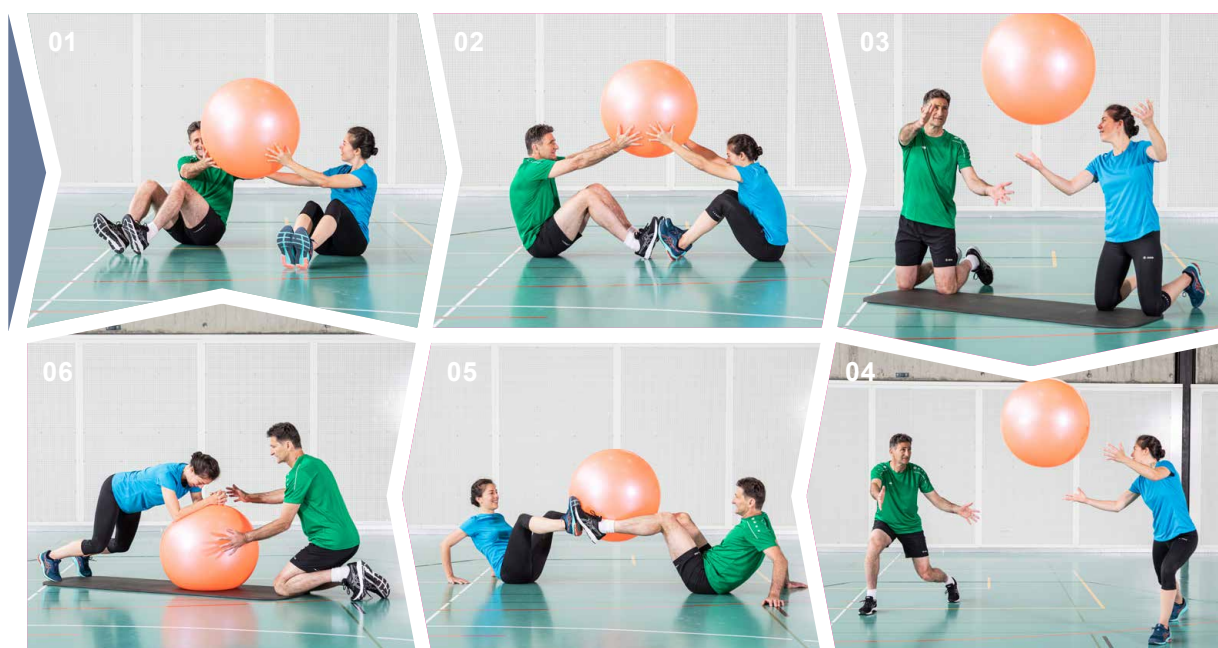
Matériel

Un ballon de gymnastique et un tapis fin par duo

Remarque

Pendant tout l'exercice, le dos reste aussi droit que possible. Attention à effectuer des mouvements contrôlés. Les exercices sont également possibles sous la forme de circuit en musique (40 sec. de charge et 40 sec. de récupération ou 60 sec. de charge et 30 sec. de récupération).

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3 04 Exercice 4 05 Exercice 5 06 Exercice 6

LEÇON H1/H2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 1



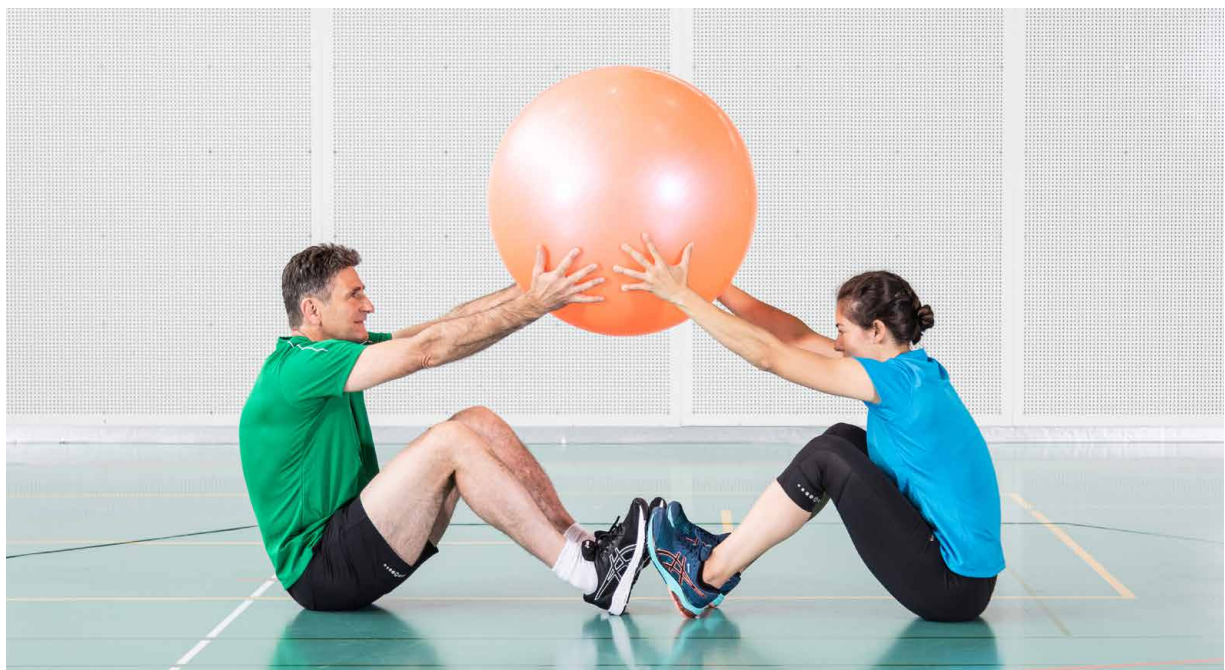
Description:

Russian twist : les partenaires sont assis côte à côte, légèrement penchés en arrière et jambes fléchies. Tourner le haut du corps, poser rapidement le ballon au sol, revenir à la position de départ et transmettre le ballon à son partenaire.

→ 1 x 10 répétitions, y compris changement de côté

LEÇON H1/H2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 2



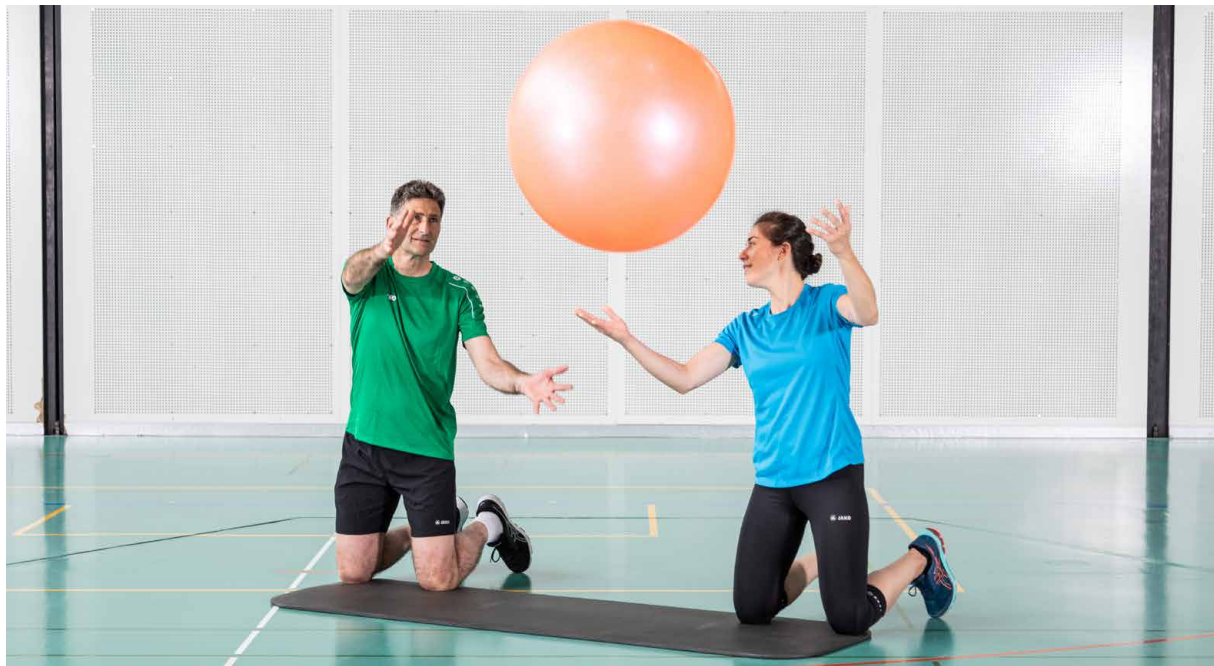
Description:

Sit-ups : les partenaires sont assis face à face, légèrement penchés en arrière et jambes fléchies. Pencher le haut du corps en avant, transmettre le ballon à son partenaire et revenir à la position de départ.

→ 1 x 10 répétitions

LEÇON H1/H2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 3



Description :

Lancer à genoux : les partenaires sont à genoux côte à côte, haut du corps redressé, abdominaux contractés. Lancer des deux mains le ballon à son partenaire sans perdre l'équilibre.

→ 1 x 10 répétitions sans toucher le sol

LEÇON H1/H2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 4



Description:

Lancer en fente : les partenaires sont côte à côte en position de fente. Lancer des deux mains le ballon à son partenaire sans perdre l'équilibre.

→ 1 x 6 répétitions sans toucher le sol, y compris changement de côté

LEÇON H1/H2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 5



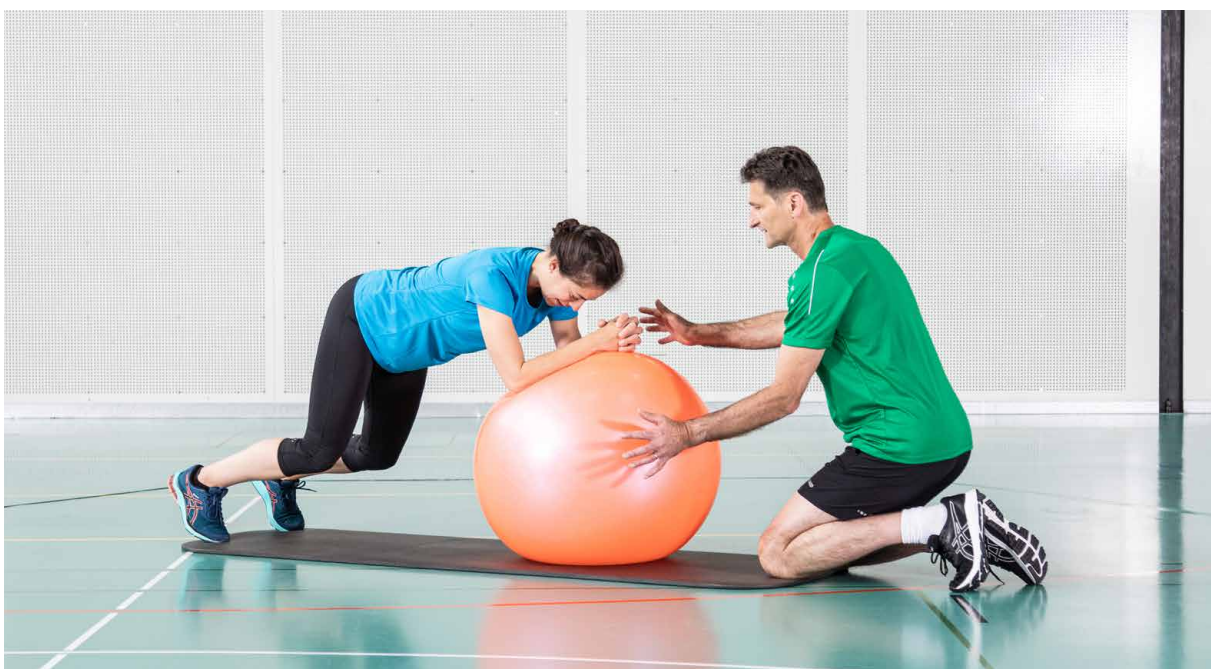
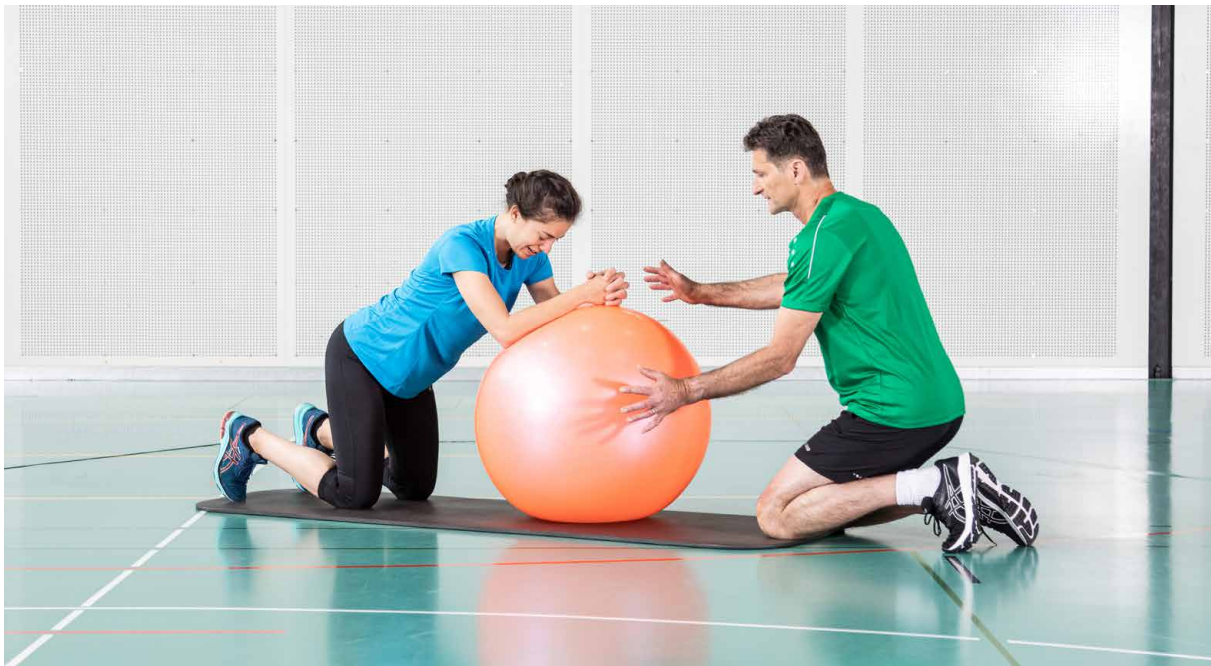
Description:

Transmission de ballon : les partenaires sont assis, face à face, jambes fléchies et bras fléchis dans le dos. Lever les jambes, tenir brièvement le ballon en l'air, le transmettre au partenaire et revenir à la position de départ.

→ 1 x 10 répétitions

LEÇON H1/H2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 6



Description:

Appui sur les avant-bras : un des deux partenaires est à genoux, les coudes en appui sur le ballon de gymnastique tandis que l'autre le sécurise depuis devant. Lever et baisser les genoux sans perdre l'équilibre. Garder la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

→ 2 x 10 répétitions y compris changement de partenaire