



## Niveau 2 Ballon

L'exercice est basé sur le niveau 3 avec des éléments adaptés. Le texte est principalement une aide pour l'apprentissage. Certains mouvements complexes ou pas de danse ne sont pas expliqués dans le texte. Dans ce cas, il faudra se baser sur la vidéo.

(voir : <https://www.special-olympics.be/fr/gymnastique/>)

**Musique:** Rolex

**Position de départ:** Dans l'angle 4, face à face 1, assis sur le genou droit, avec la jambe gauche étendue sur le côté. Tenez le ballon avec les deux mains, les bras sont tendus vers la droite.

### Mouvements

- 1-8 Pliez et étirez les bras en faisant un cercle vers la gauche avec le ballon. Amenez le ballon en avant, agenouillez-vous sur deux genoux et étirez à nouveau les hanches.
- 1-8 Pliez les bras pour amener le ballon contre la poitrine. Étendre les bras et laisser rouler le ballon sur les bras vers l'avant. Asseyez-vous sur le côté. Rouleau tendu sur le côté, jambes écartées tout en tenant le ballon avec les bras tendus au-dessus de la tête. Terminer assis sur deux genoux, avec le ballon devant sur le sol.
- 1-8 Faites rouler le ballon sur le sol vers la droite avec la main gauche, le bras droit est tendu vers le haut. Répétez dans l'autre sens.
- 1-8 Se relever en poussant sur le pied gauche, avancez 6 pas en avant (DG-DG-DG) tout en faisant un grand cercle latéral dans le sens des aiguilles d'une montre avec le bras droit, ballon est maintenue dans la main droite, le long du côté droit de votre corps. Serrer les pieds. Chainé tourner (tourner en déplacement tout en tournant le ballon autour de la taille) les pieds plats vers la droite, côté direction 7. Terminer avec le visage vers le côté 7 avec le ballon dans les deux mains.
- 1-4 Saut tendu, avec rebonds attrapez le ballon entre la poitrine et les bras pliés.
- 5-8 Pas de danse: Pliez le genou droit tout en allongeant le bras droit. Terminer lorsque le ballon a été recueilli. Plier le genou gauche tout en étendant le bras gauche. Terminer à nouveau avec les bras pliés.
- 1-4 Plié. Tendez les bras, faites rouler le ballon sur les bras. Relevé.
- 5-8 Tenez le ballon dans la main droite, faites un pas du pied droit vers l'angle 8. Dans la position courbée, faites rebondir le ballon deux fois sur le sol. Fermez les pieds et relevez, gardez le ballon dans la main droite.
- 1-6 Pas chassés. Passé équilibre sur les orteils pendant que le ballon est lancé de droite à gauche au-dessus de la tête et ramenez les pieds ensemble.
- 7-8 Rouler le ballon sur l'épaule gauche. Étendre le bras gauche tout en maintenant le ballon avec la main droite.



- 1-4 Pas retirés (D-G-D). Sur le troisième, pliez le bras gauche pour tenir le ballon avec les deux mains contre la poitrine.
- 5-8 Étendre le bras droit et rouler le ballon par-dessus, l'attraper dans la main droite.
- 1-8 Avancez vers le côté 2, puis soulevez la jambe en arabesque sur le pied plat. Gardez le ballon sur la main droite, avec le bras tendu. Fermer les pieds.
- 1-8 Fente avant avec pied droit. Plier les deux bras pour placer le ballon avec les deux mains au sommet du cou. Faire rouler le ballon le long du dos, attraper avec les deux mains. Pendant que le ballon est tenu dans la main gauche, faites un pas en avant avec pied puis resserrer les pieds en relevé .
- 1-6 Un petit lancer latéral au-dessus de la tête de gauche à droite puis droite à gauche. Plié à chaque fois que le ballon est attrapé.
- 7-8 Relevé, pendant que le bras avec le ballon est étendu vers côté 1.
- 1-8 Lorsque le ballon est passée à la main droite, huit à douze pas sont parcourus dans un grand cercle vers la droite. Terminer vers côté 1, avec les pieds ensemble.
- 1-4 Relevé, lancer avec la main droite et attraper avec les deux mains. Pas croisé avant puis arrière vers la droite au coin 2.
- 5-8 Jambe droite fléchie en avant, talon levé pendant que le ballon roule sur le bras droit pour attraper la main gauche sur la poitrine. Faire un cercle vers l'arrière avec le bras droit, suivi d'un pas sur le pied droit.
- 1-4 180 ° pirouette passée à droite, avec le ballon tenu sur la poitrine à l'aide de la main gauche, le bras droit tendu vers le haut.
- 5-8 Lâcher le ballon pour la rebondir, attraper avec les deux mains assises sur le genou gauche. Le genou droit rejoint jusqu'à ce qu'il soit assis sur deux genoux.
- 1-fin Placez le thorax sur le ballon. Étendre les jambes pour rouler sur la ballon jusqu'à la pose finale .

#### ELEMENTS RECONNUS

- Tourner enchainé les pieds plats
- Saut tendu, rebondir.
- Equilibre, position relevé passé.
- Arabesque sur un pied plat
- Rouler le ballon sur le dos
- Jeter le ballon avec une main et attrapé avec deux mains
- 180 ° pirouette passée (ou retirée)



## EXERCICES RYTHMIQUE FEUILLE JURY

## GY RYTHMIQUE Niveau 2 Ballon

Nom \_\_\_\_\_ Numéro \_\_\_\_\_ Division \_\_\_\_\_

Éléments reconnus	Valeur	Score
1. Tourner enchainé les pieds à plats	1.0	
2. Saut tendu, rebondir	1.0	
3. Equilibre, position relevée passé	1.0	
4. Arabesque pieds à plat	1.0	
5. Rouler le ballon sur le dos	1.0	
6. Lancer le ballon une main et attraper deux mains	1.0	
7. 180° passé pirouette	1.0	

Correct de l'exercice	Valeur	Score
Eléments reconnus	7.0	
Connexion	2.0	
Utilisation praticable	0.5	
Musique	0.5	
<b>Totale score</b>	<b>max 10.0</b>	

Signature du jury \_\_\_\_\_