

Test en gymnastique 4

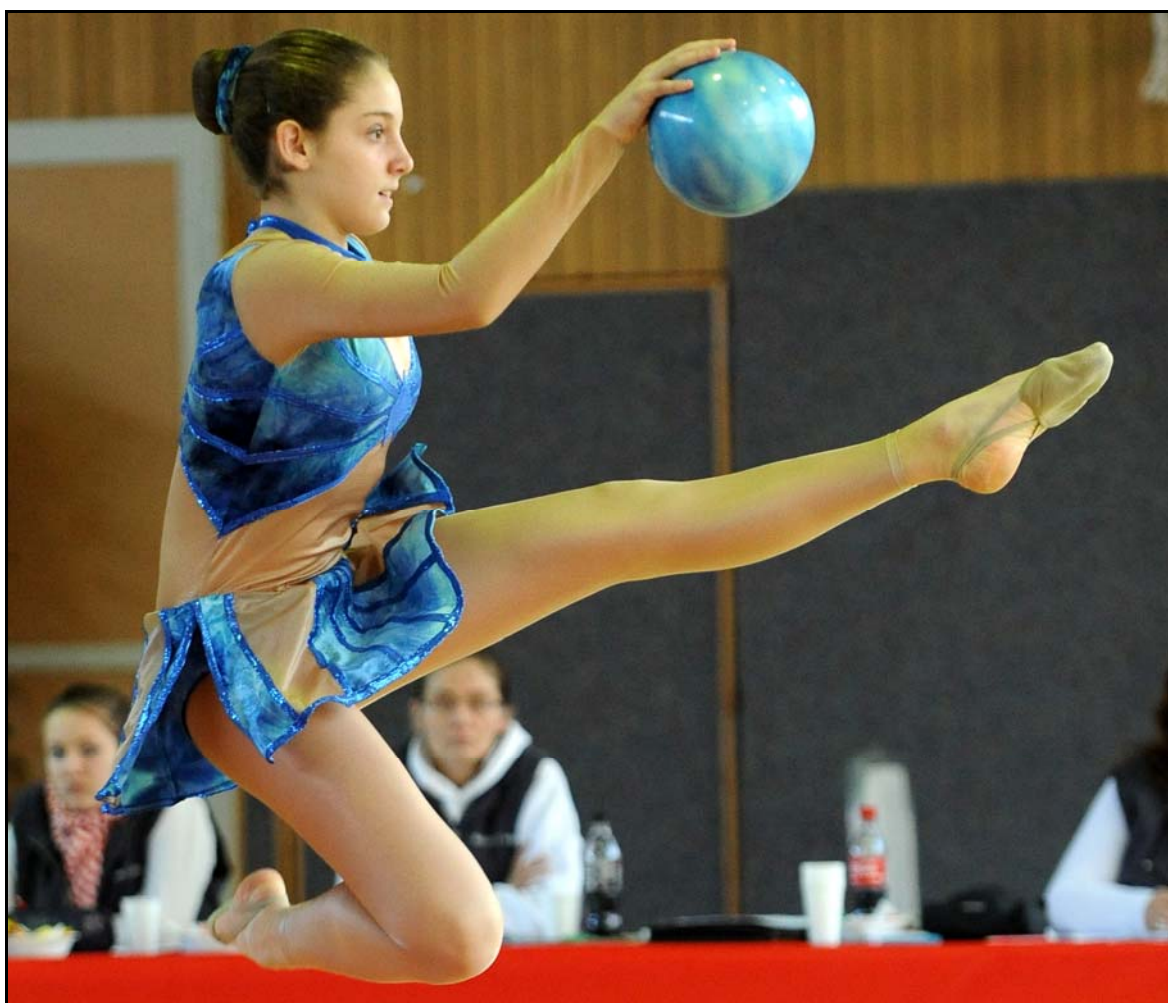


Foto:Susi Mazzanisi

Herausgeber/Editeur :	Schweizerischer Turnverband Bahnhofstrasse 38 5001 Aarau 062 / 837 82 00 www.stv-fsg.ch
Verfasser/Auteur:	Abteilung Breitensport/Ressort Gymnastik Division sport de masse/Secteur gymnastique
Auflage/Edition:	3. Auflage 10.2012 3ème édition 10.2012
Copyright:	Schweizerischer Turnverband Fédération suisse de gymnastique
Nachdruck/Reproduction:	Für STV-Vereine und -Mitglieder unter Quellenangabe gestattet. Autorisée pour les sociétés et membres de la FSG avec l'indication de la source.

Test en gymnastique 4

1. Sans engin à main

2. Massues

3. Ballon

2012

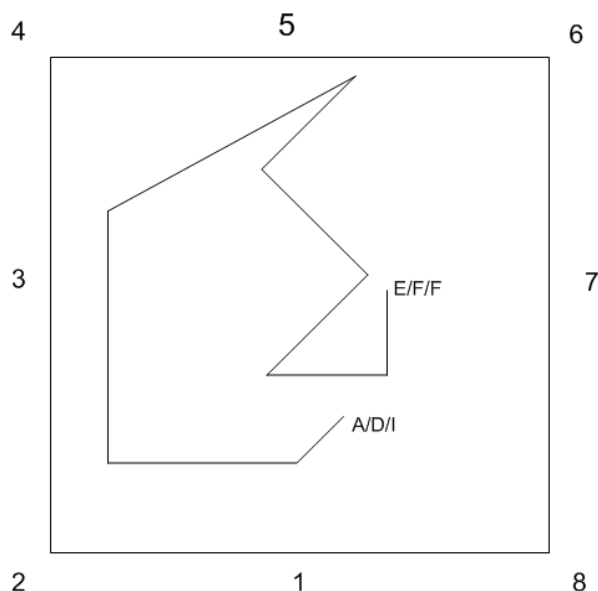
Test 4 - Sans engin à main

<u>Position de départ</u>		À genoux, fesses en haut en (d.e.8), les bras légèrement pliés au-dessus de la tête, poignets croisés poignets, paumes en (d.e.8), doigts écartés, regard vers le haut
1	1-2	Vide
	3-4	Tourner la tête vers dev, regard en (d.e.8)
	5-6	S'asseoir sur les talons, simult descendre le bras dr, la main dev le visage, (paumes vers dev, doigts écartés, ht des coudes libre), tendre le bras ga par le côté jusqu'à la ht des épaules (paumes vers dev, doigts écartés), regard à ga en (d.e.6)
	7-8	Se relever (monter les fesses), simult mener le bras dr par le haut, jusqu'à la ht des épaules, doigts écartés, regard en (d.e.8),
2	1	Amener les bras tendu vers l'av à la ht des épaules (du côté vers l'av), main fleks et doigts ensemble (paumes vers l'av), simult ouvrir les genoux en (d.e.2) en pliant légèrement les genoux, simult petits battements des bras tendus (dr-ga)
	2	Fermer genou ga sur dr, se redresser sur les genoux (continuer les petits battements des bras dr-ga)
	3	Idem 1
	4	Idem 2
	5-6	Poser le pied dr en (d.e.1) (tibia ga peut être légèrement en diagonale), bras ga dev à la ht des épaules, bras dr de côté à la ht des épaules
	7-8	Mener le genou dr vers le genou ga, 1/1 t à ga sur les genoux, épaule ga en arr, (position des bras libre pendant le tour), poser le genou ga en haut en (d.e.1) (tibia arr peut être légèrement en diagonale), bras dr dev à la ht des épaules, bras ga de côté à la ht des épaules
3	1-4	Se relever sur le pied ga, glisser le pied dr le long de la jambe ga (genoux vers l'av), simult ramener les bras pour les joindre (prier) à la ht des genoux (le haut du corps légèrement penché), monter les mains devant le visage jusqu'à l'extension (tendre les bras le plus possible, les paumes restent l'une sur l'autre), finir le pied dr pointé au genou ga, regards en (d.e.1)
	5-8	Ouvrir le genou dr de côté, (hanches en d.e.1, genou dr en d.e.3), descendre les bras parallèles par le côté ga jusqu'à la position le long du corps, (la main dr devant la cuisse dr), la hanche reste en (d.e.1), (mouvement fluide), <u>ne pas fermer</u>

4	1-4	Pas dr de côté (pied en d.e.2), balance de côté sur la jambe dr, la jambe ga à l'horizontale, continuer le balancer du bras dr jusqu'à la ht des épaules, le bras dr tendu, le bras ga tendu paume sur la cuisse, le haut du corps et la tête en (d.e.1) (la jambe ga, le haut du corps et le bras dr forment une ligne), le regard accompagne le mouvement, corps et regard en (d.e.1)
	5-6	Pas ga avec 1/4 t en (d.e.3), amener la jambe ga tendue vers la dr, amener le bras ga vers le dr (ht des épaules), simult fermer dr sur ga, à «6» mener les 2 bras parallèle pour finir en extension
	7-8	Onde du corps vers l'av en pliant légèrement les genoux (mouvement d'oiseau), simult descendre les bras par les côtés, finir avec les av-bras ou les mains autours des cuisses (ht des genoux, les av-bras peuvent être croisées mais sans toucher les jambes), regard vers le sol
5	+	Se redresser avec un pas ga en (d.e.3), simult redresser le haut du corps, les jambes tendues, les bras le long du corps
	1	Saut sur la jambe ga, genou dr en haut et pliée (genoux légèrement ouverts), les pieds fleks, monter les bras par dev jusque dev le visage, les mains l'une au-dessus de l'autre (libre) dev le visage (les mains ne se touchent pas), doigts écartés, paumes en (d.e.3), av-bras à l'horizontal
	2-4	Pas dr en av, fermer ga sur dr, monter les bras par le bas vers les côtés à la ht des épaules
	5	Pas dr de côté en (d.e.5), monter le bras dr en extension, le bras ga descend le long du corps
	6	Pas ga avec 1/2 t vers la dr en (d.e.7), les deux bras de côté à la ht des épaules (continuer le mouvement des bras dans le sens des aiguilles d'une montre)
	7	Pas dr avec 1/2 t vers la dr en (d.e.3), bras dr en extension, bras ga le long du corps (de «5 à 7» le mouvement est fluide)
	8	Fermer ga sur dr en (d.e.5), le bras dr reste à la verticale, mener le bras ga vers le ga en extension
6	1-4	Roue (dr ou ga) en (d.e.5), pas de préparation libre (pas-roue-pas-fermer), finir les bras en extension
	5	Pas dr en (d.e.7), simult descendre les bras sur le côté
	6-8	Pirouette sur la jambe dr, pied ga sur le mollet (genou tourner de côté), les bras en danseuse devant le haut du corps (les bras légèrement vers le bas (45°), les mains ne se touchent pas), fermer ga sur dr sur les pointes en (d.e.6), monter les bras à la ht des épaules en passant par le bas

7	1-2	Pas chassé ga, bras à la ht des épaules (d.e.6)
	3-4	Saut 1/1 t sur la jambe ga tendue, épaule ga en arr, jambe dr au genou ga (genou vers dev), monter les bras en extension (les mener depuis l'intérieur vers le haut) et tout de suite à l'inverse sur le côté à la ht des épaules, (les bras peuvent être croisés)
	5-6	Pas chassé dr, bras de côté à la ht des épaules
	7-8	Saut de biche (variante B) avec 1/2 t vers la dr, épaule dr en arr, (jambe ga vers le haut, jambe dr pliée, pointe du pied dr à la ht du genou ga), monter les bras pliés par le milieu jusqu'à l'extension vers le haut, pas ga en arr, fermer dr sur ga vers l'arr, amener les bras redescendent par le même chemin et remonter de côté à la ht des épaules, finir en (d.e.2)
8	1-2	Pas chassé dr les genoux pliés, hanche dr en (d.e.2), conduire les bras tendus du bas jusqu'en diagonale vers l'av à 45° (<u>ne pas pousser</u>), paumes vers dev, doigts fermés, regard et hanche en (d.e.2)
	3-4	Pas chassé sautillé ga en (d.e.8) (hanche ga tournée vers la ga, aussi en d.e.8), monter les bras légèrement pliés par les côtés, coudes en diagonale 45°, paumes des mains vers le haut (pousser 1x), doigts fermés, regard vers les mains, hanches en (d.e.8)
	5-8	3 pas croisés sautés en (d.e.8) en commençant dr dev ga, corps en (d.e.2), les bras suivent asymétrique dev le corps, sur «8» fermer pas ga sur dr avec un petit saut, mener les bras à côté du corps, finir corps en (d.e.2)
9	1-2	Pas chassé ga en (d.e.2), les bras de côté à la ht des épaules
	3-4	Saut de biche (variante A), bras libre
	5-6	Pas ga, saut de ciseaux, bras libre
	7-8	Pas dr en av en (d.e.2), poids du corps vers l'av sur la jambe ga pliée, mettre le pied ga tendu en arr demi-pointé, jambe tendue, le haut du corps penché en av, poing dr dans la main ga, mener les bras au-dessus de la tête, dans le continu du corps (mvt des bras libre), regard vers le sol, (tête dans la prolongation du dos), bras tendus
10	1-2	Saut latéral (jambes tendues) pas ga en (d.e.7), (le haut du corps reste en d.e.1), croiser dr sur ga, simult mener le bras dr le long du corps, bras ga 1 1/2 cercle par le bas frontal dev le haut du corps vers le côté à la ht des épaules
	3	Fermer dr sur ga avec un petit saut sur place avec 1/4 t, épaule ga en arr en (d.e.7) jambes légèrement pliées, monter les bras par le bas jusqu'à la ht des épaules dev tendus, mains fleks
	4	Saut pieds joints avec 1/4 t en (d.e.5), mettre les avant-bras horizontalement l'un sur l'autre devant le corps à la ht des épaules, les mains tiennent les coudes et les couvrent
	5-8	1 1/2 t en arr (épaule ga en arr) avec 4 petits sauts sur place sur la jambe ga, taper la demi-pointe du pied dr à côté du pied ga, (répartir les sauts), bras ga tendu le long du corps, main ga fleks, bras et main dr en extension, à «8» poids du corps sur la jambe ga, le pied dr uniquement pointé à côté du ga, corps en (d.e.1)

11	1	Poser le genou dr en arr, jambe ga posée, descendre les bras par les côtés à la ht des épaules, haut du corps droit
	2-4	Roulade en arr sur l'épaule (épaule libre), jambe tendues et en passant une jambe à la verticale et en descendant l'autre jambe d'abord, les deux jambes se rejoignent au sol, les bras de côté à la ht des épaules, à «4» être couché sur une ligne en (d.e.1), regard au sol
	5-6	Monter la jambe dr, tirer les mains vers le corps et s'appuyer, s'asseoir avec 1/2 t à dr, le haut du corps et la jambe ga tendue en (d.e.5), à «6» la jambe dr pliée en (d.e.6), les bras le long du corps
	7-8	1/4 t sur les fesses, jambe dr pliée (tibia parallèle en d.e.7), jambe ga posée en (d.e.7), mener la main dr légèrement en arr au sol, mener le bras ga près du corps vers la jambe ga, dos droit, corps en (d.e.5)
12	1-4	Petit saut «grazia» en (d.e.5) (soulever les hanches, prendre l'élan avec la jambe dr, saut, arrivée sur les talons), s'appuyer sur le bras dr, cercle du bras ga par-dessus la tête pendant le mouvement, finir sur «4» assis sur talons en (d.e.5), bras parallèles vers l'av à la ht des épaules, regard en (d.e.5)
	5-8	Ecarter les genoux en «V», simult se relever sur les genoux (les pointes des pieds se touchent), simult petit cercle des av-bras en direction du corps du ht vers le bas (ne pas croiser), poser la main ga sur le talon ga, le bras dr passe par le ht vers l'arr dev le visage (plié), se cabrer le plus possible en (d.e.1), mettre la tête dans la nuque, doigts écartés devant le visage, paume vers le public (La position finale dépend de la souplesse du dos du gymnaste)

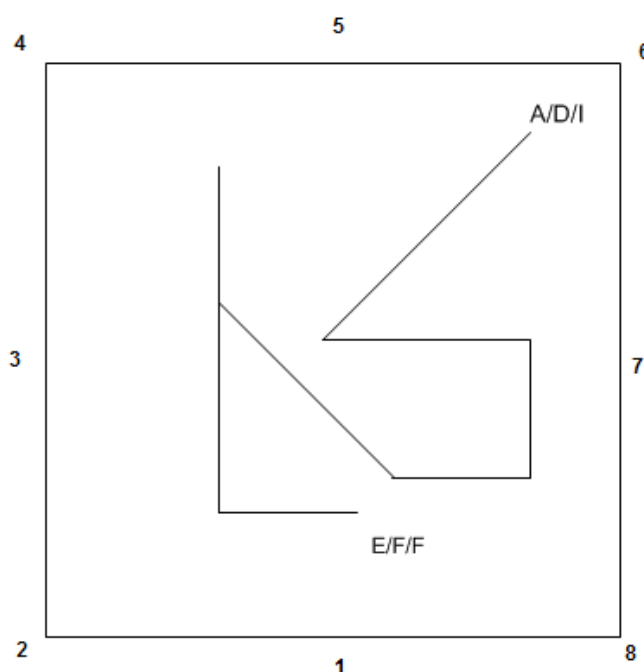


Test 4 - Massues

<u>Position de départ</u>		A genoux, assis sur talons en (d.e.3), le bras ga le long du corps, le bras dr derr la tête, la main dr au-dessus de l'épaule ga tenant une Ma tombe verticalement sur la poitrine; l'autre Ma posée sur le sol à dr à environ 1m à la ht des genoux; regard vers le sol
		Petite introduction
1	1	Se lever debout sur les genoux (monter les fesses)
	2	Laisser tomber la Ma dans la main ga, rattraper par le ventre, le bras dr descend par le haut le long du corps, regard en av
	3	Cercle arr du bras ga (la Ma reste collée contre le br), le bras dr le long du corps, regard en av
	4	S'asseoir à dr des pieds, un 1/4 t en (d.e.1) genoux serrés, pliés et parallèle finir jambe pliées en «V», les pieds au sol, les bras le long du corps légèrement en av
	5-6	Roulade en arr (épaule libre), arriver assis sur le pied dr, cuisse en (d.e.1) la jambe ga tendue de côté (angle 90°), genou en haut, bras le long du corps
	7-8	Se relever sur les genoux (fermant la jambe ga sur dr), passer la Ma derr le dos dans la main dr (tenir au-dessus du ventre), prendre la 2 ^{ème} Ma dans la main dr (la Ma devrait être à côté du corps à portée de main), le bras ga le long du corps
2	1-2	Lancer une Ma avec un 1/2 t dans la main ga, (descendre les bras en diagonale vers le bas), idem à dr
	3-4	Les Ma idem 1-2, se lever sur les genoux, (poser le pied dr), fermer ga sur dr, les Ma à côté du corps
	5-6	Poser le pied ga dev le dr en plié, pencher le haut du corps vers l'av, deux frappés au sol des Ma (pieds et Ma l'un derr l'autre dans une ligne)
	7	Fermer dr sur ga avec un 1/8 t en (d.e.2) redresser le haut du corps, les bras tendus le long du corps
	8	Mener les Ma vers le haut pour les prendre au-dessus du ventre (les pieds restent au sol), les Ma parallèles au sol
3	1-2	Pas chassé dr en (d.e.2) tourner la hanche dr en (d.e.2), simult lever les bras au-dessus de la tête et petits cercles des Ma avec les poignets vers l'int (ventre des Ma vont d'abord vers l'av)
	3-4	Idem avec pas chassé ga
	5-6	Pas dr avec 1/4 t (haut du corps en d.e.8), descendre les Ma à dr le long du corps et les glisser par les doigts (reprendre par la tête), pas chassé en (d.e.2), simult 1 1/2 cercle frontal des Ma avec les bras tendus vers la dr, terminer les bras le long du corps
	7-8	Pirouette 7/8 t sur la jambe ga, épaule ga en arr, le genou ga vers l'av, le pied ga sur le mollet dr, les Ma le long du corps, bras tendus, finir en (d.e.1) en fermant ga sur dr, à «8» balancer parallèle des Ma vers la dr jusqu'à la ht des épaules (préparation / pas de plié)

4	1-2	Pas ga en (d.e.7), déplacement du poids du corps vers la ga, balancer les Ma parallèle vers la ga (ht épaule), déplacement du poids du corps vers la dr
	3-4	Pas ga en (d.e.7) (<u>ne pas fermer</u>), mener les Ma à côté du corps, saut avec 1/2 t épaule ga en arr en (d.e.3) sur la jambe ga (genou dr vers l'av, pied dr au genou ga), simult mener les Ma en extension, fermer dr sur ga, les Ma en extension
	5-8	3 pas en arr ga-dr-ga, simult 3 cercles verticaux en av (du bas vers le haut) int-ext-int (répartir), fermer dr sur ga, mener les Ma de côté à la ht des épaules
5	1-4	Pas ga de côté avec déplacement du poids du corps vers la ga, 3 1/2 cercles verticaux de la Ma dr (du bas vers le haut) répartir de dr à ga, le bras dr de côté, 1/1 cercle frontal avec la dr de ga à dr (le bras ga reste de côté), déplacer le corps avec le mvt (passer pas le haut), fermer dr sur ga avec 1/4 t sur demi-pointes (rotation en d.e.1), les Ma tendues vers l'av, prendre les 2 Ma dans la main ga (tenues à la tête)
	5-8	4 sautillés, commencer avec pas ga (genou dr vers le haut à 90°), passer les Ma 1 1/2 autours du corps dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (commencer derr le dos, passer dans la main dr, tenir les Ma au milieu), <u>ne pas fermer</u> sur «8», es Ma dans la main dr, le bras dr le long du corps, bras ga à la taille
6	1-4	1/4 t sur la jambe dr en (d.e.3), 2 pas ga-dr, simult spirale ext avec le bras dr, finir à côté du corps, pas ga, passer une Ma derrière le dos dans la main ga, fermer à «4» dr sur ga avec 1/4 t en (d.e.1), faire glisser les Ma par les doigts (tenir à la tête), les bras le long du corps
	5-8	Poser le pied dr en arr (dr sur demi-pointe, les jambes légèrement pliées), simult mener les Ma parallèles par la dr au-dessus de la tête, moulins par-dessus la tête jusqu'à «6», ramener par la ga à côté du corps, fermer dr sur ga sur demi-pointes, 3/8 t en (d.e.4), à «8» mener les Ma de côté à la ht des épaules
7	1-4	Pas chassé ga, simult cercle int des Ma (par le bas, devant le bras) jusqu'au côté à la ht des épaules, saut de galop dr, simult grand cercle int, pas ga en av avec 1/2 t, épaule dr en av en (d.e.8), mener les Ma le long du corps, fermer dr sur ga
	5-8	Pas en arr ga-dr-ga-dr (jambes pliées, haut du corps légèrement penché en av), simult des moulins horizontaux, les bras en av à la ht des épaules (poignets l'un sur l'autre), fermer ga sur dr avec un 1/8 t en (d.e.7), descendre les Ma avec les bras tendus dev corps, passer les Ma dans la main dr
8	1-2	Pas dr de côté, cercle frontal avec le bras dr devant le corps (contre le sens des aiguille d'une montre) et amener les bras à côté du corps, glisser la jambe ga tendue derr le pied dr, poser les fesses (s'appuyer sur la main ga)
	3-6	Roulade de côté avec les jambes tendus (vertical) par les fesses (s'appuyer sur les av-bras) en (d.e.5), le bras dr passe par le haut en parallèle et en même temps que le pied dr), pour terminer poser la jambe dr en (d.e.5)
	7-8	Se lever sur la jambe ga avec 1/2 t épaule ga en arr, passer 1 Ma dans la main ga (ht des bras libre) (tenir les Ma au milieu), fermer dr sur ga en (d.e.1), mener les Ma le long du corps

9	1	Pas chassé ga, avec petits balancers asymétrique des bras
	2	Saut de course (jambes tendues)
	3	Pas ga, bras idem 1-2
	4	Saut cosaque (genou ga pliée vers le haut, jambe ga tendue vers le haut), finir en (d.e.1), simult mener les bras par le côté vers le haut et frapper le ventre des Ma l'une contre l'autre
	5-6	Fermer dr sur ga ver l'arr, balancer les Ma parallèle vers l'arr, simult faire glisser les Ma par les doigts (les tenir à la tête)
	7-8	Mener les bras vers l'av, lancer avec 1/1 t, attraper les Ma, 1/4 t en (d.e.7), balancer les bras par le bas vers le côté à la ht des épaules, finir sur demi-pointes
10	1-4	4 pas croisés en av sur demi-pointes dr-ga-dr-ga, avec mvt des hanches en (d.e.7), simult monter les bras vers le côté à la ht des épaules avec des petits cercles du bas vers le haut en av, en arr, en av, en arr, <u>ne pas fermer</u>
	5-6	Croiser le pied dr sur ga (pied ga au sol, pied dr en demi-pointe, les pieds l'un à côté de l'autre) descendre les bras le long du corps, 3/4 t finir en (d.e.1) les Ma restent à côté du corps, fermer ga sur dr, monter les Ma pour les prendre au-dessus du ventre
	7-8	Frapper les Ma 2x (1x dev le haut du corps, 1x au-dessus de la tête), simult taper deux fois demi-pointe du pied dr à côté du ga, terminer le pied ga en demi-pointe, légèrement écarté du dr, genou dr en (d.e.8), les jambes pliées, les Ma au-dessus de la tête l'une derrière l'autre (ne se touchent pas), regard diagonal vers le haut



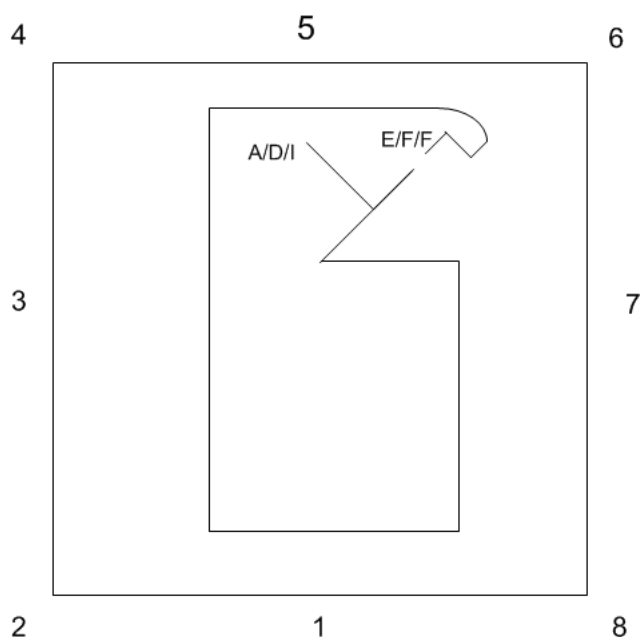
Test 4 – Ballon

<u>Position de départ</u>		Se placer en (d.e.8), assis au sol, jambes pliées au sol, genou dr dev en (d.e.8), genou ga derr, plier le haut du corps en av (penché sur la le genou dr, touche la cuisse), br tendus en av en (d.e.8), les 2 mains posées l'une sur l'autre sur le Ba (main ga sur main dr), dos droit, tête dans le prolongement du dos, regard au sol
1	1	Vide
	2	Relever le haut du corps, rouler le Ba vers soi avec les deux mains. prendre le Ba des deux mains
	3	Lever le Ba par dev vers le haut en tendant les br
	4	Poser le Ba sur la nuque
	5	Faire rouler le Ba sur le dos (Ba reste en contact avec le dos), rattraper des deux mains
	6	Passer la Ba avec dans la main ga dev le corps, simult tour en s'asseyant à dr (poser les genoux ensembles à dr position des pieds libre), passer le Ba de la main ga à la main dr, finir en (d.e.6) assis sur talons
	7-8	Spirale ext avec la main dr, bras ga tendu de côté à la ht des épaules, simult se lever sur les genoux et redescendre
2	1-3	A «1» pencher le haut du corps vers l'av (dos droit), mener le Ba avec les deux mains vers l'av (les mains de côté du Ba), bras tendus, à «2» roulade de côté sur l'épaule dr, les jambes en éventail (ouvrir d'abord jambe ga puis dr) (d.e.8), le Ba reste au-dessus de la tête au sol, bras tendus, les mains de côté du Ba, à «3» revenir à la position de départ
	4	Rouler le Ba avec les deux mains vers les genoux, simult relever le haut du corps, reprendre le Ba des deux mains
	5	Petit lancer des deux mains à la ht des épaules, simult monter sur les genoux, attraper le Ba avec la main dr
	6	Demi-cercle du Ba avec la main dr par le bas vers le côté (le bras montre en d.e.2), simult tendre la jambe dr vers l'arr en (d.e.2)
	7	S'asseoir à ga, tourner le haut du corps et la jambe dr en (d.e.2) refermer jambe ga sur dr, simult tourner le bras ga par le bas vers l'av
	8	Les deux bras tendu vers l'av à la ht des épaules, les deux jambes tendues, à «8» poser le Ba sur les chevilles avec les deux mains, le haut du corps penché vers le bas

3	1-2	Relever le haut du corps, poser les mains ou bouts des doigts au sol en diagonale de côté, lever les jambes tendues, pencher le haut du corps légèrement vers l'arr. faire rouler le Ba sur les genoux et l'arrêter avec le haut du corps, plier les jambes, les pieds touchent le sol
	3-4	Roulade en arr par l'épaule (épaule libre) avec les jambes tendues en (d.e.2), les bras de côtés à côté du corps (les mains ou doigts touchent toujours le sol), terminer assis sur les talons (bras tendus)
	5-6	Relever le haut du corps, reprendre le Ba avec les deux mains croisées (ga au-dessus), décroiser les mains, prendre le Ba dans la main dr, simult monter sur les genoux, les bras sur le côté à la ht des épaules
	7	Se lever avec la jambe dr en (d.e.2), amener les bras vers l'av, petit lancé de dr à ga, simult fermer ga sur dr, attraper le Ba à ga en av
	8	1/4 t épaule ga en arr en (d.e.8), simult mener le bras ga par le bas vers le côté à la ht des épaules, bras dr de côtés à la ht des épaules, regard vers le Ba
4	1-4	Pas dr de côté en (d.e.2), croiser ga dev dr, pas dr (haut du corps en d.e.8), simult passer le Ba par le bas dans la main dr, 1/8 t en (d.e.1), simult poser le pied ga derr le pied dr, (jambes pliées, poids sur la jambe dr, pied dr posé, pied ga en demi-pointe), les bras le long du corps, le Ba dans la main dr, le regard suit le Ba
	5-8	Pas croisé ga de côté en (d.e.7) (haut du corps en d.e.1) ga-dr-ga (dr dev ga), fermer avec dr derr ga (jambes pliées, poids sur la jambe ga, pied ga posé, pied dr en demi-pointe), simult lancer au-dessus de la tête dans la main ga, le bras dr tendu vers le haut, le bras ga à côté du corps, le regard baissé vers le Ba en (d.e.7)
5	1-4	3 pas vers le front en (d.e.1) dr-ga-dr avec 1/1 t épaule dr en arr, à «1» prendre le Ba avec les deux mains à la ht de la poitrine (av-bras à l'horizontale) (Ba ne touche <u>pas</u> le corps), à «4» fermer ga sur dr, simult amener le Ba vers le haut en extension, bras tendus, les mains de chaque côté du Ba, regard vers le Ba
	5-8	4 pas en av vers le front en (d.e.1) ga-dr-ga-dr, simult rouler le Ba entre les mains jusqu'à la ht des genoux (sens de la rotation et nombre de tours libres, répartir les tours), descendre le haut du corps régulièrement, le regard suit le Ba, <u>ne pas fermer</u>
6	1-4	4 pas en av vers le front en (d.e.1) ga-dr-ga-dr, simult 4 dribbler le Ba avec 2 mains (haut du corps légèrement penché en av)
	5	Fermer ga sur dr, attraper le Ba avec la main ga (jambes pliées)
	6	Plier les genoux, passer le Ba de la main ga à la main dr derr les jambes (ht des genoux)
	7-8	Redresser le haut du corps, passer le Ba de dr à ga (hauteur des hanches), amener les bras à côté du corps, à «8» 1/4 t sur demi-pointe en (d.e.3), simult passer le Ba de la main ga à la main dr derr le dos, terminer corps redressé, les bras tendus à côté du corps, les pieds au sol

7	1-4	4 pas sautillés en av dr-ga-dr-ga en (d.e.3) (position des genoux et des pieds libre), mener le Ba avec le bras dr tendu par l'av vers le haut (répartir le mouvement des bras), le bras dr tendu é côté du corps, <u>ne pas fermer</u>
8	1-2	1/4 t sur la jambe ga, épaule ga en av en (d.e.5) pas chassé dr, dribbler avec la main dr devant le corps, bras ga de côté à la ht des épaule
	3-4	Saut galop ga, dribbler et bras idem 1-2
	5-6	Pas chassé, dribbler et bras idem 1-2
	7-8	Saut cosaque à ga (jambe ga à 90°), dribbler et bras idem 1-2
9	1-2	Pas chassé ga dribbler et bras idem 1-2
	3-4	Mener le Ba par dev vers le haut et le tenir avec les deux mains, simult saut fouetté avec 1/2 t épaule ga en arrière, réception sur la jambe dr en (d.e.1), mener le Ba avec les deux mains par devant vers le bas dev le corps
	5-8	1/1 t sur la jambe ga (jambe fermées), fermer dr sur ga, simult passer le Ba de dr à ga dev le corps (ht des hanches), passer le Ba de ga à dr derr le dos, mener les bras à côté du corps, le Ba dans la main dr, terminer en (d.e.7)
10	1-4	4 pas en av en (d.e.7) dr-ga-dr-ga (<u>ne pas fermer</u>), simult balancer les bras vers l'av à la ht des épaules, lancer de dr à ga, balancer les bras vers l'arr, passer le Ba derr le dos de ga à dr (ht des hanches), mener les bras le long du corps
	5-7	A «5» 1/2 t sur la jambe ga, épaule ga en (d.e.7), 3 pas en arr dr-ga-dr en (d.e.7), simult amener les bras en diagonale vers l'av, à «6 à 7» rouler le Ba sur les bras de dr à ga
	8	1/2 t avec pas ga épaule ga en arr en (d.e.7), passer le Ba derr le dos de la main ga à la main dr, amener les bras le long du corps, <u>ne pas fermer</u>
11	1-4	1/4 t avec 3 pas dr-ga-dr (terminer en d.e.2), simult commencer à dessiner une spirale ext avec le Ba (corps en d.e.8), les bras dr de côté à la ht des épaules, à «4» 1/1 t vers la dr sur les deux pieds, fermer ga sur dr, simult passer le Ba derr le dos dans la main ga (ht des hanches)
	5-6	Pas dr de côté en (d.e.2), (corps en d.e.8), le Ba dans les deux mains à la ht des hanches, bras légèrement pliés le long du corps, à «6» pirouette sur la jambe dr (pied ga à la cheville, genou ouvert), les bras et le Ba restent durant tout le mouvement
	7-8	Fermer pas ga sur dr sur place, monter le Ba devant le visage jusqu'en extension vers le haut, à «8» br sent jambes tendus, regard vers le Ba

12	1-3	Poser la jambe dr vers l'arr (s'asseoir à côté du talon dr), la jambe ga reste sur place (légèrement pliée), simult mener le Ba par le côté dans la main dr à côté du corps, simult mener le bras ga par le côté à côté du corps, à «3» poser le Ba devant le corps et mener le bras dr tendu en diagonale à côté du corps (les bouts des doigts touchent le sol)
	4	Mener le bras ga légèrement plié au-dessus de la tête, simult glisser le pied ga jusqu'à la ht du genou dr (pas de contact avec le corps, jambe ga légèrement pliée), la main dr au sol
	5-6	1/1 cercle en arr du bras ga (vers la ga par-dessus la tête), glisser la jambe ga derr le corps (la pointe du pied touche toujours le sol, jambe pliée, pas de contact avec le corps)
	7-8	Pencher le haut du corps ver l'av (dos droit), mener les bras pliés le long du corps (soulever le haut des bras en horizontale (position de «faucon»), la tête et le regard vers le bas
13	1-4	Poser les mains à côté des genoux, le poids sur les deux bras, fermer la jambe dr en arr sur la ga, monter les fesses afin que les deux jambes soient tendues, glisser sur cou-de-pied vers l'arr jusqu'à ce que le corps entier soit tendu dans une ligne, les bras tendus, les mains restent sur place, le Ba reste sur place
	5-8	1/2 roulade du corps tendu vers la dr sur le dos, les bras tendus au-dessus de la tête, simult monter le pied dr au genou ga (pied dr toujours en contact avec la jambe ga) continuer le tour vers la dr jusque sur le ventre, retendre la jambe dr (aussi tard que possible), le corps toujours en une ligne, les bras tendus au-dessus de la tête
<u>Position finale</u> <u>(musique 1-2)</u>		Plier les jambes (angle libre) et les croiser (genoux légèrement écartés, cheville contre cheville), redresser le haut du corps et prendre appui sur la main dr, le bras ga vers l'av (paume de la main vers le haut), regard tout droit



Abréviations:

dev	Devant	t	Tour
derr	Derrière	mvt	Mouvement
dr	Droite	simult	Simultanément
ga	Gauche	Ba	Ballon
av	Avant	Ma	Massue
arr	Arrière	d.e.	Direction dans l'espace
ht	Hauteur		
ext	Extérieur		
int	Intérieur		

Saut de biche:	<p>Variante A: Développé une jambe devant, puis la plier vers le genou de l'autre jambe qui, à ce moment, se lève en arrière tendue (! ne pas faire de mouvement de balancer avec le haut du corps)</p> <p>Variante B: Monter simultanément une jambe pliée pointe du pied vers le genou de l'autre jambe qui se lève tendue en arrière</p> <p>Voir les variantes selon descriptions dans les tests concernés. Sauts avec déplacement</p>
-----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Littérature d'approfondissement:

Terminologie de gymnastique et danse:

La terminologie avec la dénomination des éléments gymniques et les illustrations y appartenant peut être téléchargée du site web de la FSG.

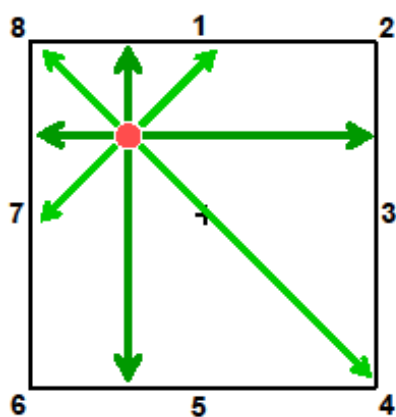
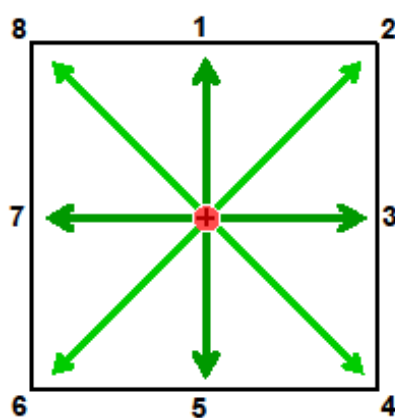
www.stv-fsg > Branches sportives > Gymnastique et danse > Téléchargements >

Terminologie gymnastique 2012

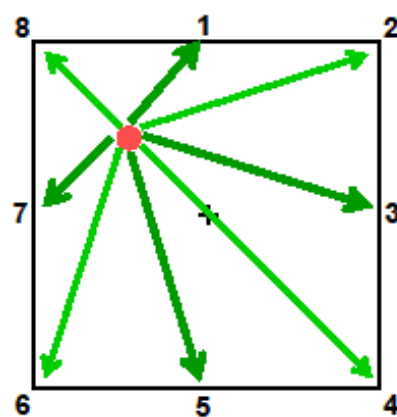
Directions dans l'espace:

**Raumrichtungen / directions dans l'espace /
direzioni**

● Turnende / gymnaste / ginnasta



richtig / correct / corretto



falsch / faux / falso