

A bientôt pour

de

nouvelles animations avec

la Fédération Française de Gymnastique



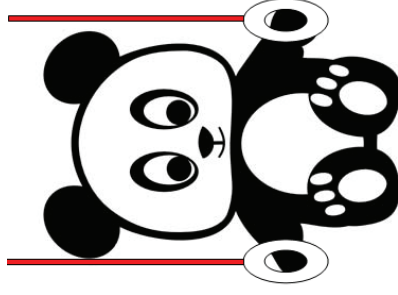
Comité Départemental
de Seine-Maritime

COUPE PANDA

**à YVETOT &
SAINT ETIENNE DU ROUVRAY**






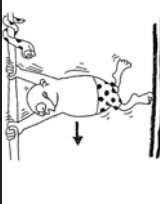


DIMANCHE 18 MARS 2012

panda



Nom :

Prénom :

Panda Niveau 1		Panda Niveau 2	
	S'équilibrer & rouler.	Marcher en arrière sur une poutre basse, puis roulade arrière sur plan incliné arrivée à genoux (à hauteur de poutre).	Sur poutre basse : marcher en avant, s'accroupir, se relever, 1/2 tour, marcher en arrière, et roulade arrière retour sur les pieds
	Se suspendre & tourner.	De la suspension mettre les pieds sur la barre entre les bras	De la suspension passer les pieds entre bras puis rouler en arrière (petite barre)
	S'appuyer & rouler.	Monter en appui sur barre 1 m du sol et tenir 3sec	Monter à l'appui puis rouler en avant (barre à 1m du sol, petit module devant la barre pour faciliter l'appui).
	Sauter & rouler.	Rebondir plusieurs fois sur le trampoline, roulade avant arrivée sur le dos puis rotation longitudinale sur plan incliné	Course, appel sur le trampoline, roulade avant arrivée sur le dos, puis rotation longitudinale sur plan incliné.
	Coopération.	Les 2 partenaires dos à dos se tiennent les mains et acceptent d'avancer leurs pieds et se penche vers l'arrière (seules les épaules restent contact)	Les 2 partenaires, les pieds serrés et collés dans un cerceau se tiennent par les mains tendent les bras et acceptent sans se lâcher de se pencher en arrière.
	S'adapter face à une situation inconnue.	Atelier mystère, (atelier à l'initiative des clubs organisateurs).	Atelier mystère, (atelier à l'initiative des clubs organisateurs).
	Escalader, se suspendre & se déplacer.	Monter à l'échelle, puis sur le cube placé entre les 2 barres, se déplacer latéralement en appui sur barre (pieds sur petite barre mains sur grande barre) et se suspendre	Monter à l'échelle, attraper la grande barre, se suspendre puis se déplacer latéralement.
	Sauter & franchir.	Sauter par-dessus les 2 barres, sur un step, sur le sol et dans deux cerceaux à cloche pied	Même système que la marelle (alternés cloche pied, pieds écartés) au bout saut demi tour puis retour