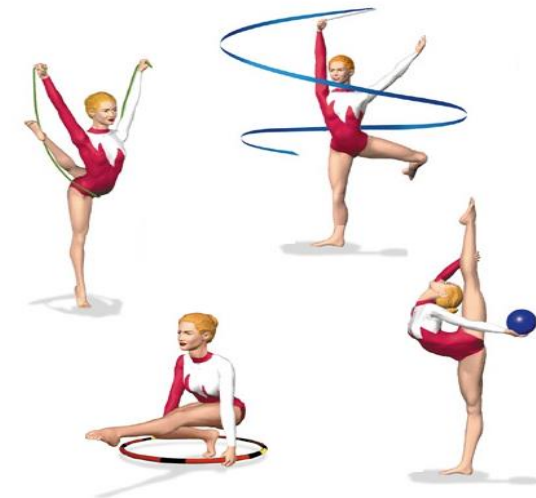




**GYMNASTIQUE  
RYTHMIQUE**



**RUBAN  
BALLON  
CERCEAU  
CORDE**



# GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Enchaîner 4 actions au choix, possibilité de changer d'engin entre chaque action.

Durée 1'30'' maximum.



	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
RUBAN	<p><b>Les serpentins</b></p> <p><i>Consigne : assis ou debout, index sur la baguette.</i></p>	<p><b>Le tour du monde</b></p> <p><i>Consigne : assis ou debout, le doigt sur la baguette, le ruban doit être posé tout autour du corps</i></p>	<p><b>Le sourire</b></p> <p><i>Consigne : assis ou debout, le doigt sur la baguette, le ruban doit dessiner un sourire.</i></p>	<p><b>La balançoire</b></p> <p><i>Consigne : assis ou debout, le doigt sur la baguette, le ruban doit balancer d'avant en arrière.</i></p>
	<p><b>Le pêcheur</b></p> <p><i>Consigne : assis ou debout, les deux nœuds dans une main, un nœud est lâché, la corde est allongée en ligne droite devant le corps.</i></p>	<p><b>La momie</b></p> <p><i>Consigne : assis ou debout, la corde s'enroule autour du ventre.</i></p>	<p><b>Le bilboquet</b></p> <p><i>Consigne : assis ou debout, la corde est balancée d'arrière en avant. La deuxième main récupère l'autre extrémité.</i></p>	<p><b>L'hélicoptère</b></p> <p><i>Consigne : assis ou debout, la corde fait au moins trois tours au-dessus de la tête.</i></p>
CERCEAU	<p><b>La toupie</b></p> <p><i>Consigne : assis ou debout, avec une seule main, le faire tourner sans le faire tomber.</i></p>	<p><b>La passe à soi</b></p> <p><i>Consigne : assis ou debout, faire rouler le cerceau d'une main à l'autre.</i></p>	<p><b>La crêpe</b></p> <p><i>Consigne : assis ou debout, lancer le cerceau et le rattraper.</i></p>	<p><b>Le salto</b></p> <p><i>Consigne : assis ou debout, lancer le cerceau en lui faisant faire un demi-tour, puis le rattraper.</i></p>
	<p><b>L'aller-retour</b></p> <p><i>Consigne : assis ou à genoux, faire rouler le ballon d'une main à une autre. Le refaire rouler une seconde fois vers la première main.</i></p>	<p><b>La lune</b></p> <p><i>Consigne : assis ou debout, avec un cerceau, faire rouler un ballon tout autour de son corps.</i></p>	<p><b>Le rebond</b></p> <p><i>Consigne : assis ou debout, faire rebondir le ballon par terre et le rattraper.</i></p>	<p><b>L'ascenseur</b></p> <p><i>Consigne : assis ou debout, lancer le ballon au-dessus de sa tête et le rattraper.</i></p>