**Poutre**

Organisation de cours type à la poutre (période générale et spécifique) :

1-Echauffement spécifique

2-(Générale 1-2) Jeux d’équilibre

3-Apprentissage entrée

3-Apprentissage sortie

3-Apprentissage poutre

ou

4-Routine maintien

4-Maintien de mouvement

Jeux d’équilibre (période générale..):

*Progresser vers poutre plus haute que la normale.*

-Tenir 2 pieds, 1 pied (yeux fermé, tête inclinée, inclinaison et torsion du tronc)

-Marche avant, arrière, côté (yeux ouvert, fermé, de côté, au plafond, battement).

-Marche demi-pointe avant, arrière, côté (yeux ouvert, fermé, de côté, au plafond, battement).

-Tenir demi-pointe de face et de côté (2 pieds, pivot, 1 pieds, inclinaison et torsion du tronc)

-Saut/rebond sur 1 jambe (avance, recule, côté, ½ tour)

-Petit punch (avance, recule, ½ tour)

-Course (avance, recule),

-Saut droit (sur place, avance, recule, côté, réception 1 jambe, ¼ de tour/pour faire le tour complet/)

-Petit bonhomme/remonté de face et de côté (2 et 1 jambe).

-Descente en pont 1 jambe et remonté sans mettre les mains, arabesque.

-Descente vers ATR 1 jambe et remonté sans mettre les mains, arabesque.

-Descente en aiguille dynamique et battement aiguille

-Tic-toc aller-retour 2 sens

2x2

-Lutte face à face (2 pieds, 1 pied, face, côté, demi-pointe)

-Lancer de ballon

-Traverser en se croisant

Liste des apprentissages :

Entrée :

-Renversement avant / saut main

-Rondade flic

Sortie :

-Front

-Coup de pied lune

-Rondade back

-Rondade ½ tour front

-Flic back

Sur poutre :

-Monté atr et revenir

-Descente en pont

-Roue

-Renv arrière

-Renv. Avant

-Tic toc

-Flic flac 1 jambe

-Saut main 1 jambe

-Roue sans main

-Flic fourchette

-Flic flac 2 jambes

-Saut main 2 jambes

-Saut main sans main

-Side

-Back t

-Front t

-Flic flic 1 jambe

-Step out

-Flic step out

-Les sauts (voir danse)

-Les tours (voir danse)

Ensuite, objectifs personnels!

Notes :

Apprentissage des tours et sauts artistique à la danse.

Apprentissage des mouvements sur poutre et sortie à la trampoline.

--Intégration à la poutre--