ATR mur 5 secondes

Gymnastique • Lycée Seconde/Première • CA3

Objectif

Tenir un appui tendu renversé assisté

But

Cumuler 15 s tenus en 3 min

Thème

Réussir des figures techniquement plus complexes (ATR, saut groupé, roues, etc.)

Organisation et rôles

Binôme: 1 gymnaste, 1 pareur/chronométreur; inversion toutes les 3 tentatives — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Tapis épais calés, pare active aux hanches, sortie par roulade, espace libre 1 m

Consigne

Poste 2×2 m contre mur. En binôme, réaliser des montées en ATR pieds au mur et tenir. +1 point par tenue de 3 s. Viser 5 points en 3 min.

Critères de réalisation

- Bras verrouillés
- Gainage serré
- Regard entre les mains
- Entrée contrôlée jambe-fente

Critère de réussite

Tenir 3 s x 5 fois en 3 min

Matériel

2 tapis 2×1 m, 1 mur, 1 chronomètre par poste

Variables de différenciation

- Tenue 2–5 s
- Distance mains-mur 10–20 cm
- Séries 2–4