

Pratique GRS – Cycle 2

1. Individuellement, évolution par vagues successives

- Faire voler le ruban en se déplaçant(varier le sens marche avant, marche arrière)
- Faire voler le ruban en se déplaçant, en utilisant le bras (changement de bras, faire autre chose)
- Faire voler le ruban en se déplaçant, en utilisant l'épaule
- Faire voler le ruban en se déplaçant, en utilisant le poignet seulement

2. Par 2

- 1 ruban pour 2 , essayer d'attraper le bout du ruban de l'autre qui est en déplacement
- Toujours en déplacement, et 1 ruban pour 2, passer en dessous du ruban, si la forme est en dessous et passer au dessus si la forme est au dessus
- 1 tourne le ruban en se déplaçant, l'autre passe dedans

3. Par 2, 2 engins ballon et ruban

- Le ruban doit faire dans l'ordre, 1 serpent, 1 rond et 1 grande forme, pendant que le porteur du ballon passe dans l'espace du ruban

4. 2 engins, ruban + cerceau

- Le ruban est cette fois libre, le porteur du cerceau doit passer ou accompagner l'espace du ruban

5. Les ballons

- Individuellement et sur musique, le faire rebondir en suivant le rythme de la musique
- Par groupe de 6, construire un accompagnement collectif de la musique (rythmes ou frappés communs)
- Par groupe de 6, construire une chorégraphie, sur la même musique en utilisant 3 formes de groupement différentes (ligne, cercles,...)

6. Les cordes

- A 5 ou 6 de front, faire balancer et tourner les cordes en même temps

7. Inventer une histoire avec les accessoires décidés en groupe , recherche et présentation.

Premier niveau

Corde

Etre capable de :

- Sauter
(en tenant la corde aux 2 extrémités
 - sur place,
 - en déplacement)

En variant les vitesses de cordes

En enchaînant plusieurs sauts

- même saut
- sauts différents

A plusieurs (2 ,3, en groupe)

- Faire tourner la corde seul :
 - lasso, différents plans
 - à 2 : vitesse différente, hauteurs différentes
- Faire balancer la corde
 - seul : avant, arrière, gauche, droite
 - à 2 : vitesses différentes

Ballon/Cerceau

Etre capable de :

- le lancer à des hauteurs différentes à 1 partenaire

- Le faire rouler
 - devant
 - à côté
 - derrière

soit dans une direction ou ↑ ou – vite

- Faire pivoter le cerceau
 - sur place
 - en déplacement variés
- Faire rebondir le ballon
 - à différentes hauteur
 - régulièrement (seul, avec 1 partenaire, sur 1 rythme)
 - en déplacement

Ruban

Etre capable de le faire voler :

- Dans des plans : horizontal, vertical, avec amplitude et vitesse différente
- Avec le poignet, tout le corps
- Sur place
 - debout sur 1 pied, sur 2 pied
 - à genoux dressé, demi dressé
 - assis sur les talons
 - assis
 - couché
 - dorsal

- En déplacement
 - avant
 - arrière
 - latéral

Tour sur soi-même, marche, course, sautillés, pas chassés, bonds et rebonds

- En suivant une chanson, une musique.

Massue

Etre capable de :

-créer des structures rythmiques seul ou en groupe.

engin lourd difficile à manipuler

Nous n'avons gardé que les formes intéressantes la GRS.

L'enfant jeune trouver bien d'autres utilisations avec ces différents engins. D'autres engins peuvent être utilisés : sacs de graines, foulards, balles, bâtons... Les situations retenues sont des situations qui peuvent être exploitées en GRS.