



NOM DE LA TECHNIQUE

Relevé technique contre la cage ou « Wall Walk »

THÈME TECHNIQUE

Sol > Formes de corps

SITUATION TECHNIQUE

Jeux, échauffement, forme de corps

SITUATION PÉDAGOGIQUE RÉALISÉE

Seul, en autonomie

DURÉE DE L'EXERCICE

 00:03

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE SPÉCIFIQUE



AUTRE(S) DISPOSITIF(S)



PRÉREQUIS

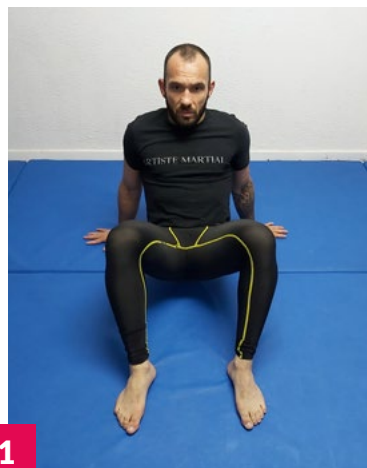
- > avoir au préalable abordé la motricité de base
- > avoir au préalable effectué un échauffement général

CRITÈRES DE RÉUSSITE

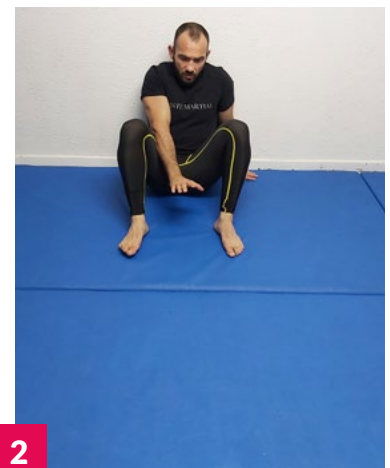


SITUATION 01

- 1** | En position quadrupédique face au plafond, marcher sur les mains et les pieds jusqu'à poser les omoplates au mur.
- 2** | Rapprocher les talons des hanches, s'appuyer sur le bras gauche, tendre le bras droit devant, entre les jambes, vers le bas.



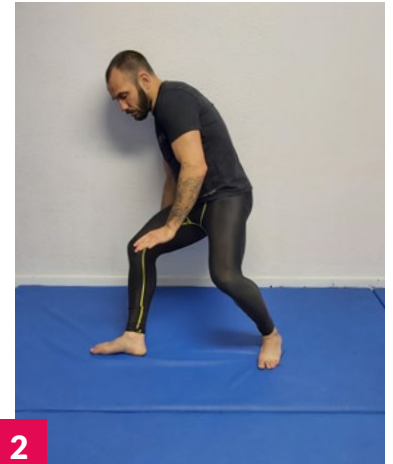
1



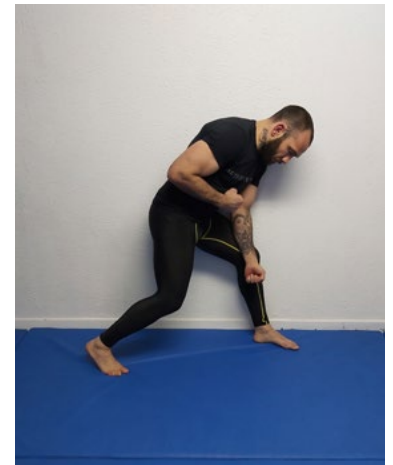
2

**NOM DE LA TECHNIQUE****Relevé technique contre la cage ou « Wall Walk »****SITUATION 02**

- 1** | > Relever les hanches en s'appuyant sur l'épaule gauche
> Déplacer simultanément les pieds en direction du mur.
- 2** | > Lorsque la main gauche ne touche plus le sol, pivoter le corps sur la droite.
> Tendre le bras gauche vers le sol.
> Continuer à déplacer les pieds vers le mur.

**SITUATION 03**

- > Effectuer une dernière rotation vers la gauche en tournant sur les pieds.
- > Coller la hanche gauche, le flanc gauche et l'épaule gauche contre le mur.
- > De profil, les pieds parallèles et écartés du mur, un pied devant l'autre.
- > Buste plié vers le sol, ramener le bras droit plié le long du corps et le bras gauche légèrement plié contre la jambe avant.
- > Le poids est reparti uniformément sur les deux jambes.

**COMMENTAIRES****Complexifications :**

- > Effectuer cette séquence un maximum de fois en une minute.
- > Travailler avec un ballon ou gilet lesté (intermédiaire).