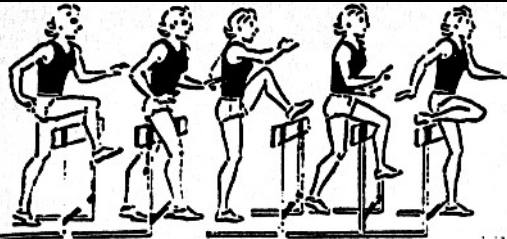

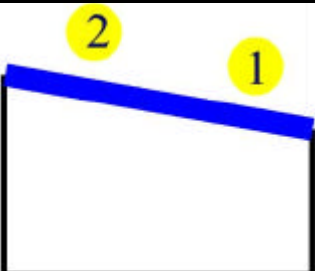
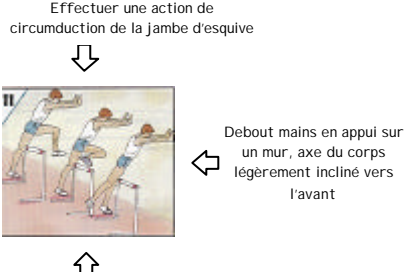


# THEME JAMBE D'ESQUIVE : revenir genou haut et jambe fermée

	BUT	CONDITIONS DE DEROULEMENT	SITUATION	CRITERE DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE
A	Alterner les passages jambe droite/jambe gauche en 1 appui entre chaque haie	8 haies de 0.64 avec 4 pieds d'écart haies installées à cheval sur une ligne blanche		Garder le buste droit Coordonner bras/jambes Appui en plante de pied Se grandir à chaque pose de pied	Je n'ai touché aucune haie Je touche chaque genou avec la main opposée Je pose tous les pieds sur la ligne blanche
B	½ franchissement passer la jambe d'attaque au dessus de la latte et la jambe d'esquive au dessus de la haies : situation facilitante pour la jambe d'attaque permettant de se concentrer sur la 2 <sup>ème</sup> jambe	6 haies séparées de 10 mètres 6 ou 8 appuis entre chaque haie une latte positionnée sur le côté de chaque, une à gauche et une à droite		Passer à cheval sur la haie, la moitié du corps sur la haie (côté 2 <sup>ème</sup> jambe) et l'autre à l'extérieur. Abduction du genou Fermeture mollet/cuisse Coordination bras/jambes Impulsion longue	Élévation réduite du bassin lors du franchissement Arriver équilibré
C	Franchissement sur haie globale inclinée côté jambe d'attaque : situation contraignante pour la deuxième jambe	6 haies séparées de 10 mètres à cheval sur une ligne 6 ou 8 appuis entre chaque haie Hauteur de haie avec un côté plus haut que l'autre : 0.64/0.50 ou 0.76/0.64 ou 0.84/0.76		Réduire l'élévation du bassin lors du franchissement Abduction du genou Fermeture mollet/cuisse Coordination bras/jambes Impulsion longue	Je ne touche pas l'obstacle J'arrive équilibré sur la ligne
D	Travailler le retour de la deuxième jambe (souplesse, coordination, kinesthésie) sur une haie à l'arrêt	Un mur ou une barrière (steeple) servant d'appui Une haie (de 0.64 à 0.84) situé entre 3 et 5 pieds en fonction du gabarit de l'élève et du degré de difficulté choisi Pied d'appui derrière la latte sur le côté de la haie	Effectuer une action de circonvolution de la jambe d'esquive  Tendre l'autre jambe, en appui sur plante de pied, à côté de la haie	Partir jambe d'esquive tendue en arrière pointe de pied au sol Conduire le mouvement par le genou Laisser la ligne d'épaule parallèle aux appuis manuels Regard fixé vers l'avant Pointe de pied relevée au passage au-dessus de l'obstacle Fermeture mollet/cuisse	Je ne touche pas l'obstacle Rien ne passe à côté de l'obstacle A chaque passage je me retrouve le genou très haut devant avec le pied en dessous le genoux Mon buste reste droit

ORGANISATION DANS L'ESPACE

PARCOURS JAMBE D'ESQUIVE

