



## **Test en gymnastique jeunesse Niveau 1 – Sans Engin**

Départ debout face public (direction 1), jambes tendues fermées, bras le long du corps.

Introduction 1 x 8 temps.

- A**
- 1 Bras droit plié tendu dans diagonale en bas à droite, paume face public.
  - 2 Bras gauche plié tendu dans diagonale en bas à gauche, paume face public.
  - 3 Bras droit plié tendu à l'horizontale à droite, paume face public.
  - 4 Bras gauche plié tendu à l'horizontale à gauche, paume face public.
  - 5 Bras droit plié tendu dans diagonale en haut à droite, paume face public.
  - 6 Bras gauche plié tendu dans diagonale en haut à gauche, paume face public.
  - 7-8 Redescendre les bras de côté.
- B**
- 1-2 Pas marché en avant droite gauche.
  - 3 Tirer jambe droite tendue à droite, jambe gauche pliée, claquer 1x doigts.
  - 4 Idem inversement.
  - 5-6 Pas marché en arrière gauche – droite.
  - 7 Tirer jambe gauche tendue à gauche, jambe droite pliée, claquer 1x doigts.
  - 8 Idem inversement.
- C**
- 1-2 Pas marché en avant droite – gauche.
  - 3 Pointer pied droit près de gauche.
  - 4-8 5x pointer sur place (départ gauche) + un cercle frontal par en bas.
- D**
- 1-2 Poser gauche en avant, ½ tour, épaule droite en arrière, poser droite.
  - 3-4 Poser gauche en avant, ½ tour, épaule droite en arrière, poser droite (direction 1).
  - 5-6 Lever les bras en avant jusqu'à la verticale paumes vers le haut, à 5 fermer gauche.
  - 7-8 Redescendre les bras le long du corps \*en poussant\*, paumes vers le bas.
- E**
- 1-8 Sautiller avec ½ tour, fermé à 8 avec un petit saut pieds joints (direction 5).
- F**
- 1-2 Balancé à droite en ouvrant jambe droite à droite.
  - 3-4 Balancé à gauche, avec changement du poids du corps.
  - 5 Pas droite, lever bras droit.
  - 6 Demi-tour, pas gauche, lever bras gauche.
  - 7 Demi-tour, pas droit, descendre bras droit.
  - 8 Fermer gauche sur droite, descendre bras gauche (5-8 = tour complet).

- G** 1-8 Sautiller avec  $\frac{1}{2}$  tour, fermé à 8 avec un petit saut pieds joints (direction 1).
- H** 1-2 Balancer à droite, en ouvrant jambe droite à droite.  
3-4 Balancer à gauche, avec changement du poids du corps.  
5-8 Tour complet des bras parallèles avec pas changé gauche, droite fermé.
- I** 1-2 Poser genou gauche au sol.  
3 Poser genou droit.  
4 S'asseoir sur les talons.  
5-6 Tirer bras gauche par-dessus la tête et jambe gauche tendue à gauche.  
7-8  $\frac{1}{4}$  tour direction 3, petit paquet.
- J** 1-2 Rouler à gauche finir sur le dos (jambes + bras pliés, paumes face aux Épaules).  
3-4 Lever les jambes et les bras à la verticale (jambes + bras parallèles, paumes face aux jambes).  
5-6 Plier jambe gauche et bras droit (paume face à l'épaule).  
7-8 Idem avec jambe droite et bras gauche.
- K** 1-4 Rouler à gauche, redresser le haut du corps et tendre les bras à l'horizontale.  
5-8 Roulade en avant et se relever dans le mouvement.
- L** 1-4 3 pas marcher, fermer à 4 avec  $\frac{1}{4}$  de tour (direction 1).  
5-6 Lever les bras à la verticale par le côté.  
7-8 Descendre les bras de côté avec 1 tour des avant-bras à la hauteur des épaules.
- M** 1-2 Pas changé sautillé à gauche et bras gauche tendu à l'horizontale à gauche, bras droit replié devant à l'horizontale.  
3-4 Idem inversement.  
5-8 Pas marché sur la gauche, gauche – droite – gauche (avec un tour), bras légèrement ouverts, fermer jambe droite sur gauche (direction 7), jambes pliées, dos plat légèrement incliné, bras tirés en arrière, paumes tirées, regard vers le public.