

Le saut de mains et son étude

Autor(en): **Rüegsegger, Hans**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **8 (1951)**

Heft 1

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996555>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

LE SAUT DE MAINS

ET SON
ÉTUDE

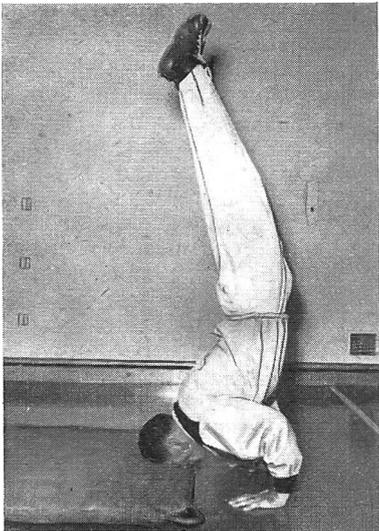
PAR HANS RÜEGSEGG, MACOLIN

1 Pièce droite sur la tête: Surface plane: les mains et le front forment un triangle équilatéral. Position de départ: Comme à la figure 6.

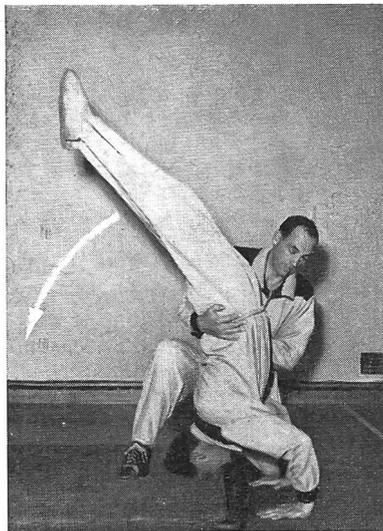
2 3 Pièce droite sur la tête et pont: Laisser tomber le corps en arrière et chercher le sol avec les pieds — Colonne vertébrale cintrée — Aide d'un partenaire. Si nécessaire, faciliter l'exercice en laissant tomber la jambe sous 2.

4 5 Elan pour la pièce droite sur les mains. Observez les prises du partenaire destinées à faciliter l'exercice.

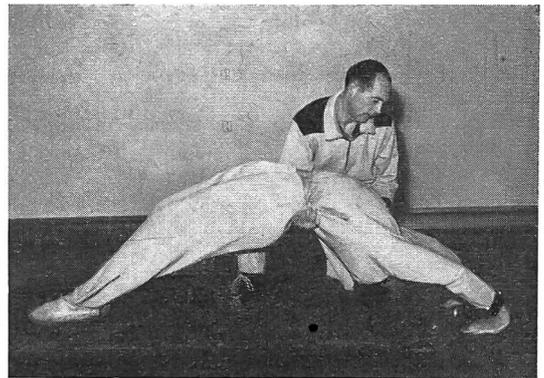
6 7 8 Exercices de monter à la pièce droite sur les mains: Exercices avec partenaire: A monte à la pièce droite contre B, B repousse les jambes de A qui revient à la position de départ tandis que B monte, à son tour, à la pièce droite contre A et ainsi de suite. Accélérer la cadence.



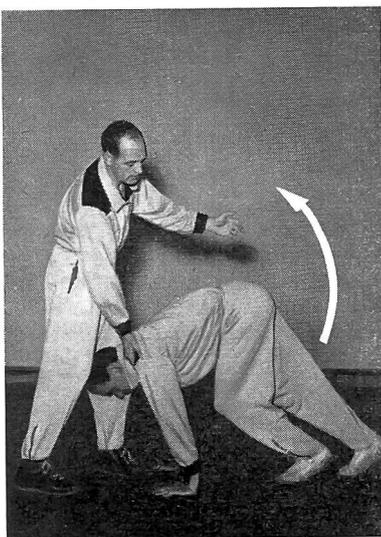
1



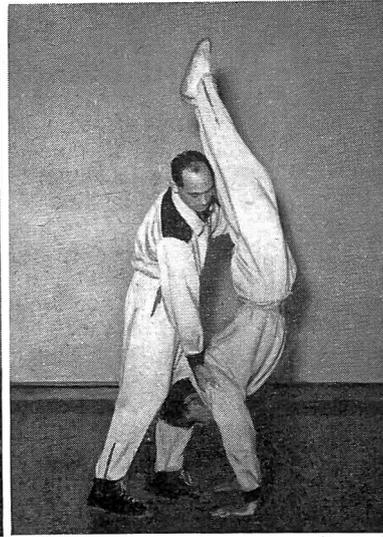
2



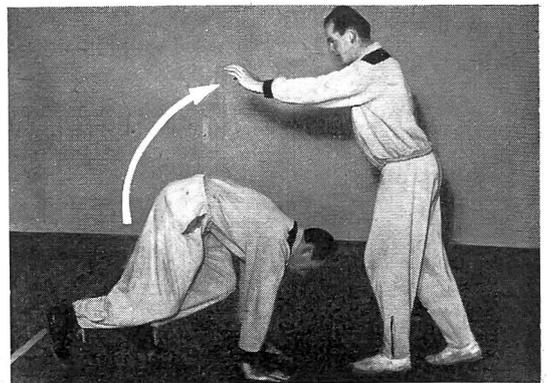
3



4



5



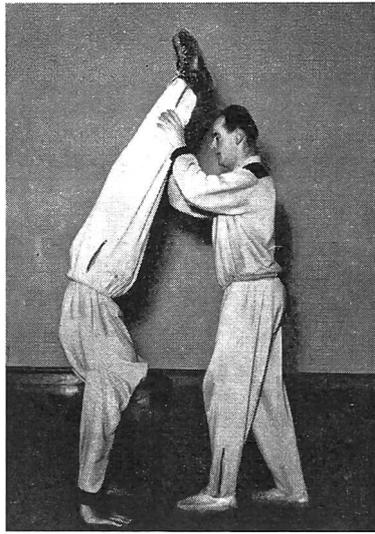
6

9 Pièce droite sur les mains contre une paroi. Essayer d'éloigner petit à petit les pieds de la paroi et d'effectuer la pièce droite libre. Poser les mains à environ 30 cm. de la paroi.

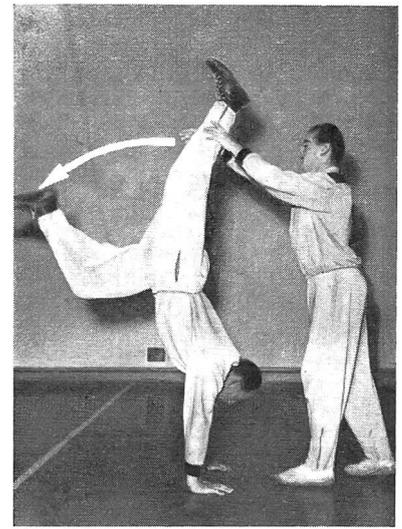
10 Comme 9 mais alternativement fléchir et tendre les bras.

11 12 Exercices avec partenaire : Important : les bras des deux partenaires doivent être complètement tendus. Regard : les yeux dans les yeux.

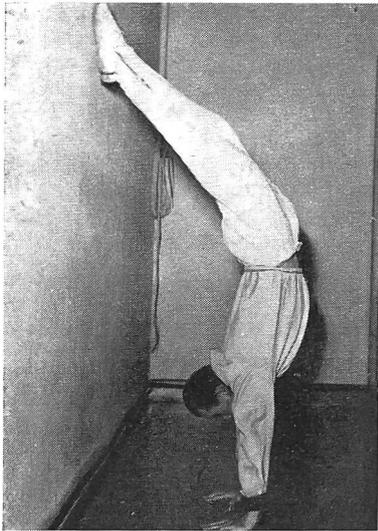
13 14 Pièce droite libre. (N'est pas absolument nécessaire pour l'étude du saut de mains, mais avantageux). Position de départ : Epaules poussées très en avant ! Bras tendus. Pieds dans la position du pas. Pièce droite : Observez la position des doigts, de la tête et des reins.



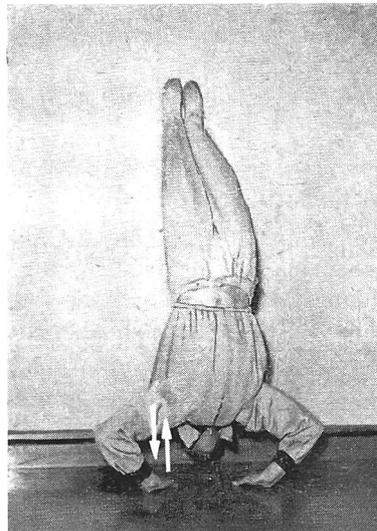
7



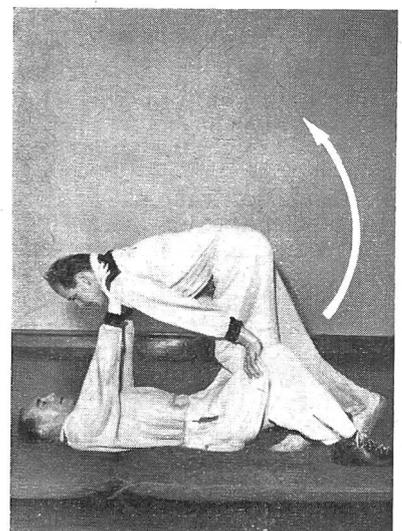
8



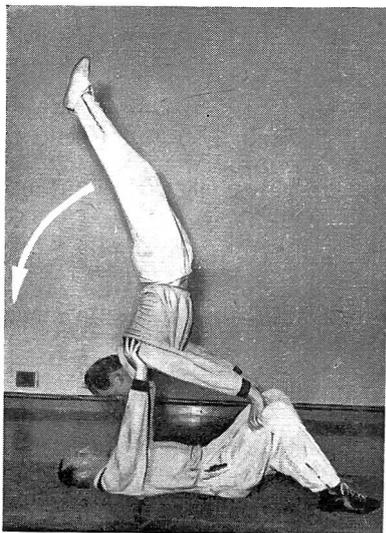
9



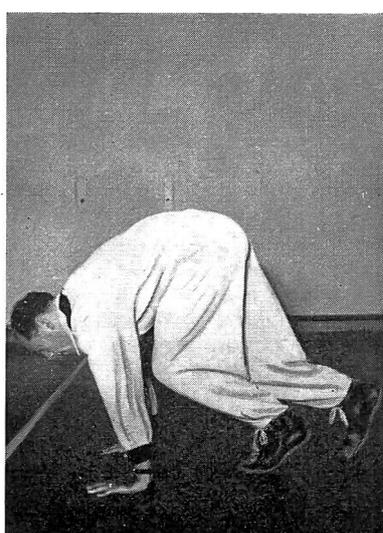
10



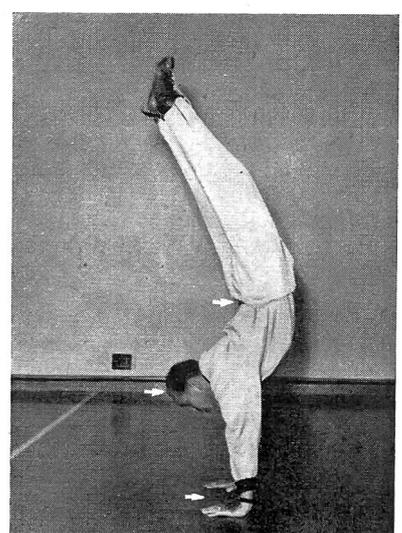
11



12



13



14