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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 8 (1951)

Heft: 1

Artikel: Le saut de mains et son étude

Autor: Rüegsegger, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996555

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 14.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

LE SAUT DE MAINS

ET SON ÉTUDE

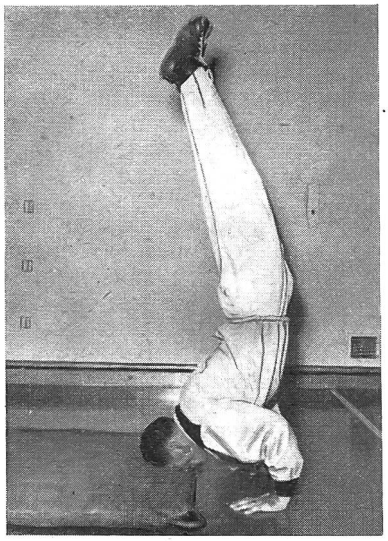
PAR HANS RÜEGSEGGER, MACOLIN

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.

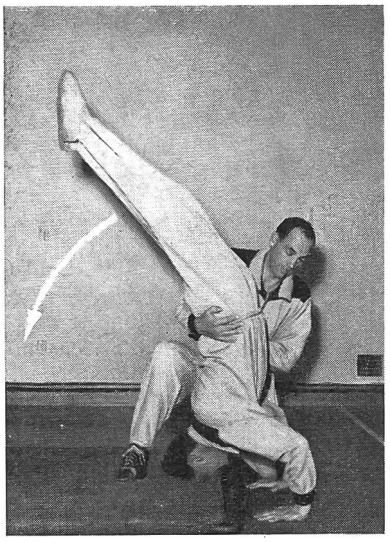
2 3 **Pièce droite sur la tête et pont :** Laisser tomber le corps en arrière et chercher le sol avec les pieds — Colonne vertébrale cintrée — Aide d'un partenaire. Si nécessaire, faciliter l'exercice en laissant tomber la jambe sous 2.

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

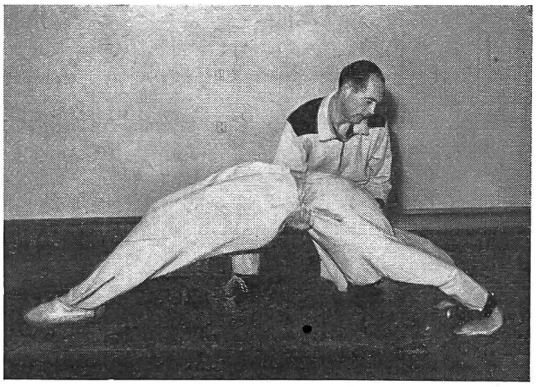
6 7 8 **Exercices de monter à la pièce droite sur les mains :** Exercices avec partenaire: A monte à la pièce droite contre B, B repousse les jambes de A qui revient à la position de départ tandis que B monte, à son tour, à la pièce droite contre A et ainsi de suite. Accélérer la cadence.



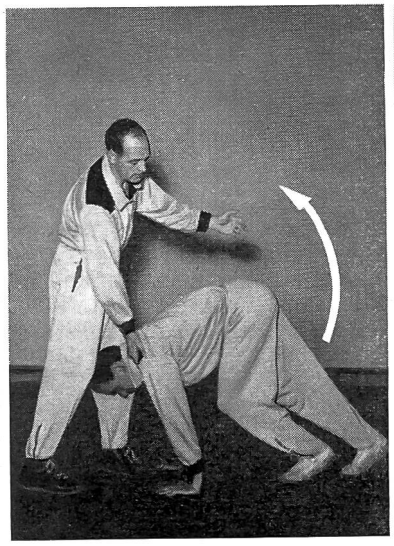
1



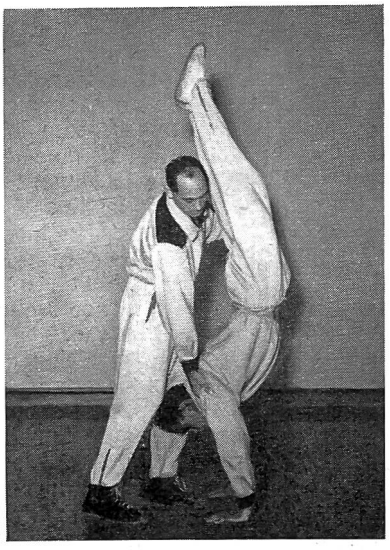
2



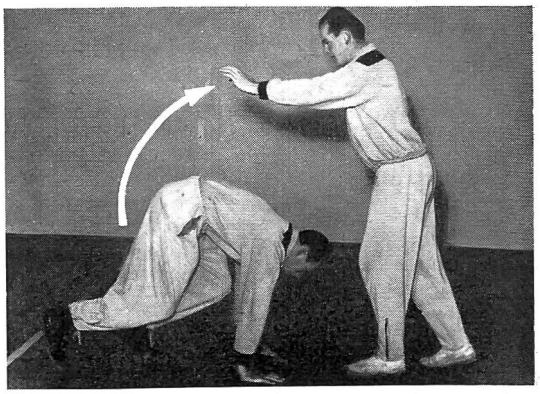
3



4



5



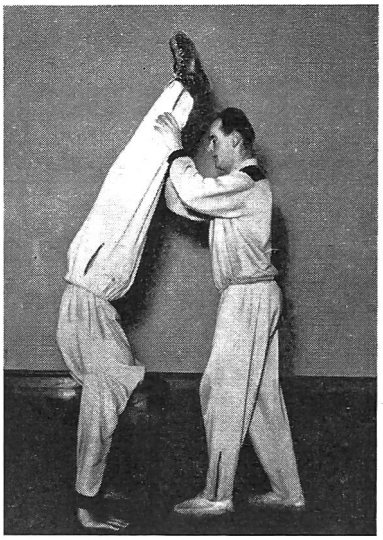
6

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.

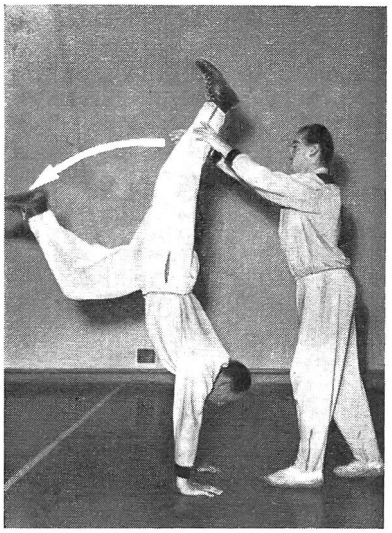
10 Comme 9 mais alternativement fléchir et tendre les bras.

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

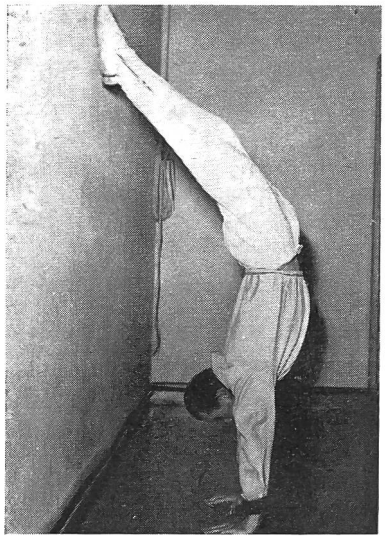
13 14 Pièce droite libre. (N'est pas absolument nécessaire pour l'étude du saut de mains, mais avantageux). Position de départ : Epaules poussées très en avant ! Bras tendus. Pieds dans la position du pas. Pièce droite : Observez la position des doigts, de la tête et des reins.



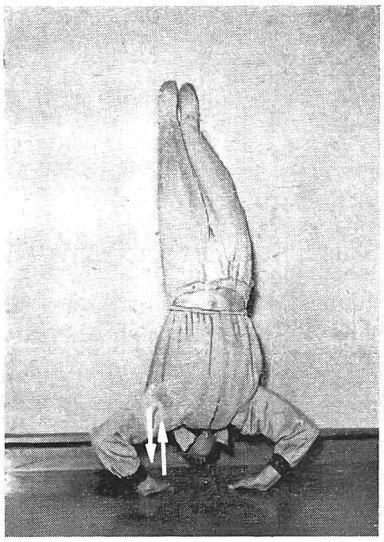
7



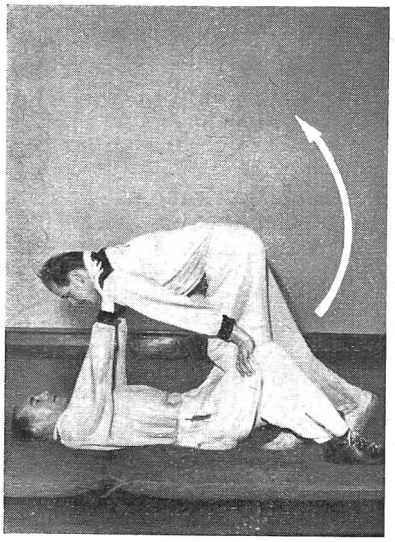
8



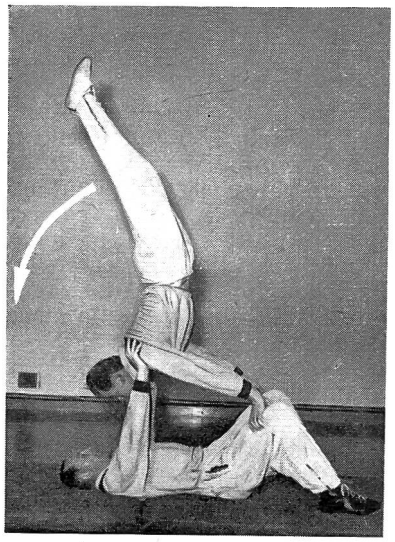
9



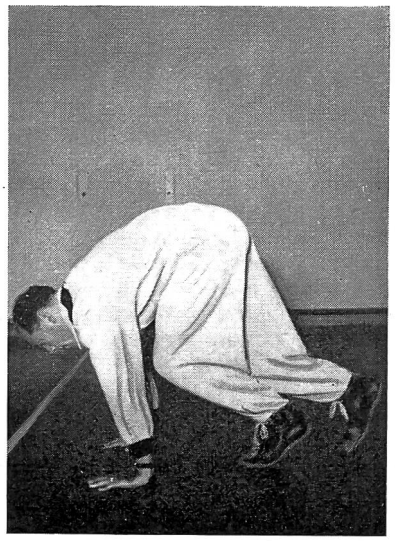
10



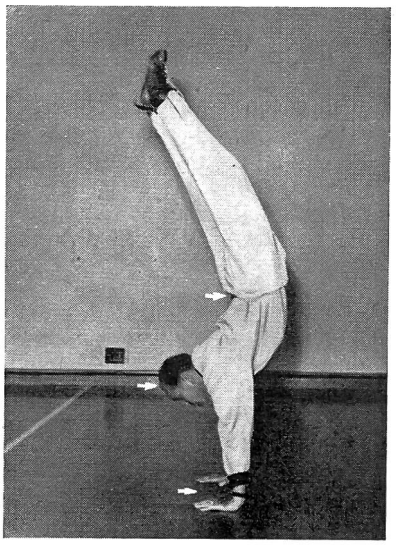
11



12



13



14