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: 2

Artikel: Le saut de mains et son étude [suite et fin]

Autor: Rüegsegger, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996557

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

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

LE SAUT DE MAINS

ET SON ÉTUDE

(Suite et fin)

PAR HANS RÜEGSEGGER, MACOLIN

ETUDE ET APPRENTISSAGE DE L'ÉLAN POUR LE SAUT DE MAINS

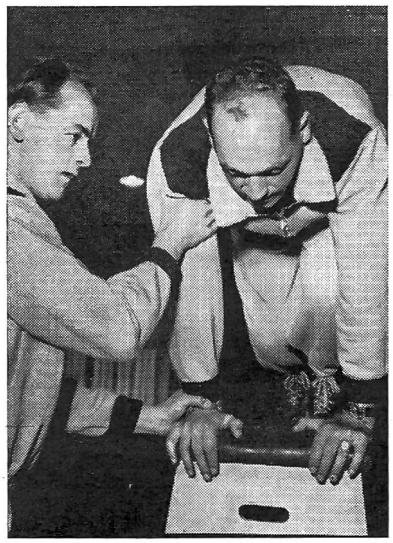
a) Lancer souplement la jambe gauche en avant en haut, avec extension des bras en arrière et en haut (v. fig. 6 et 11). Poser les mains à environ 40 cm. de la paroi et monter à l'appui sur les mains jusqu'au « stand » parfait.

b) Marcher 3 à 5 pas — entrechat et monter à l'appui.

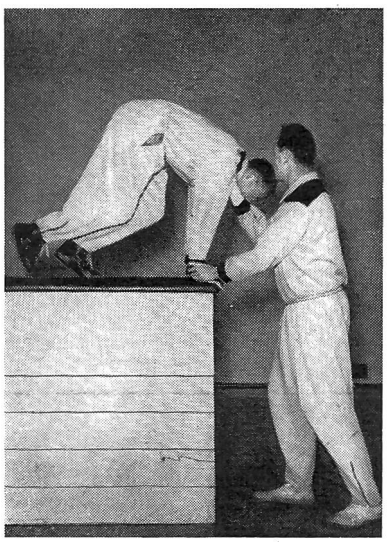
c) La même chose avec élan. Poser les mains toujours plus loin de la paroi.

d) La même chose avec un élan plus long et une vitesse accrue.

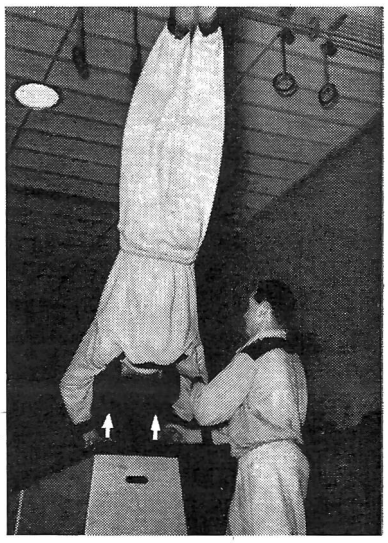
1 2 3 4 Saut de mains avec l'aide d'un partenaire depuis l'armoire de saut. Observez les prises de soutien ! (fig. 1) main et épaule. Maintenir les prises jusqu'à l'exécution complète du saut.



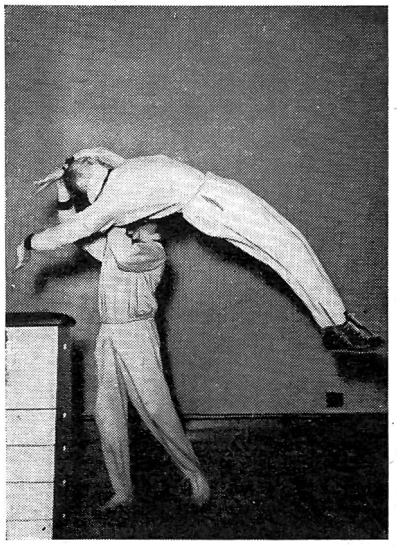
1



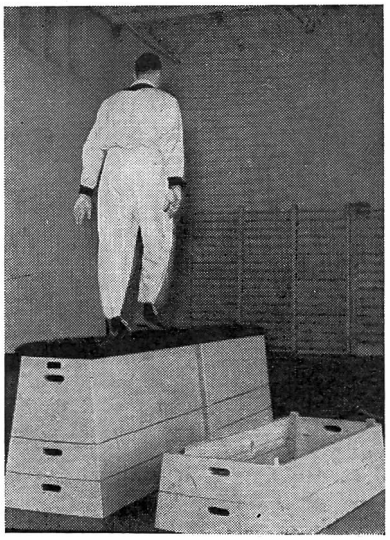
2



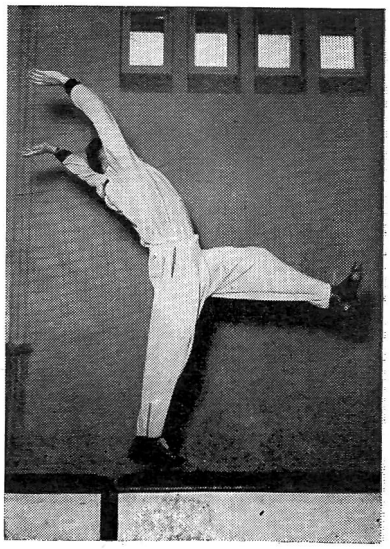
3



4



5



6

ET POUR TERMINER, UN CONSEIL

Chers amis !

Je préviens tout de suite vos objections du genre de celle-ci : « Tout cela c'est très bien et très beau, mais chez nous, à la campagne, nous n'avons pas les magnifiques engins de gymnastique de Macolin ».

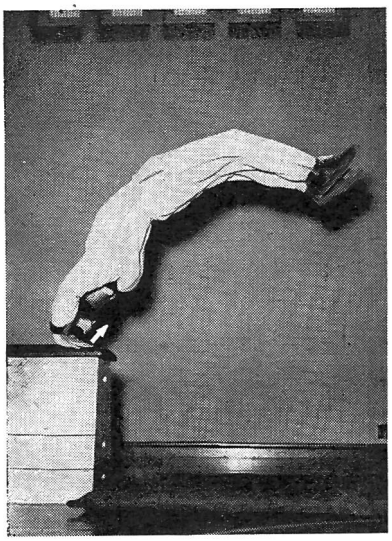
Non et non ! Un moniteur qui a de l'initiative trouvera toujours un engin de remplacement. En lieu et place de l'armoire de saut avec ses sections amovibles, prenez un long banc, ou même une simple table, lesquels pourront vous rendre de précieux services. Dans la nature, vous trouverez partout un petit promontoi-

5 6 7 8 Saut de mains avec élan depuis l'armoire de saut. (Processus des mouvements) Commencer avec une armoire de 1 m. de haut environ. Puis au fur et à mesure que l'on acquiert de la sûreté, diminuer la hauteur en démontant l'armoire, section par section, jusqu'au saut de mains à partir du sol. Plus l'armoire est basse, plus énergique et décisive doit être la poussée sur les mains, bras, coudes et épaules ; (celle-ci doit commencer au moment où le corps se trouve à la verticale.)

9 - 10 Saut de mains avec aide à partir du sol. Elan court, mais énergique. Observez les prises et leur effet !

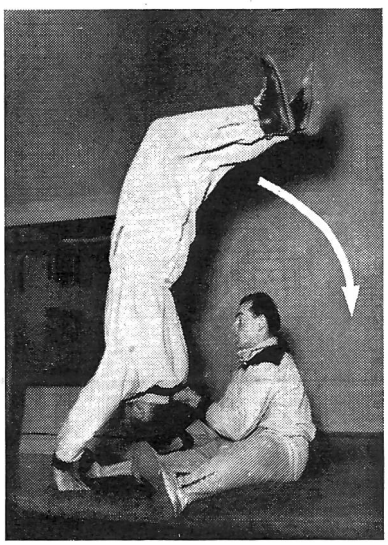
11-12 = Processus des mouvements du saut

13-14 de mains libre avec élan, depuis le sol. Important : Vigoureuse poussée des bras **tendus,** mains **au sol.** Sur les images 13 et 7 la nuque devrait être mieux tendue.

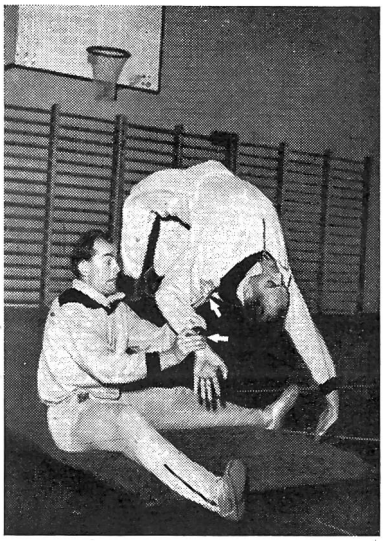


7

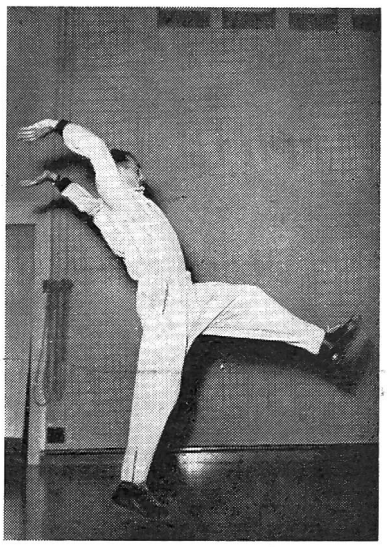
8



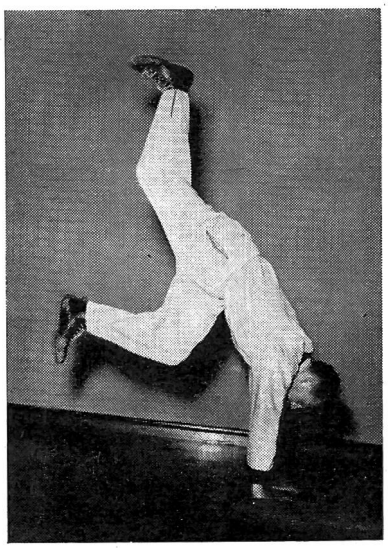
9



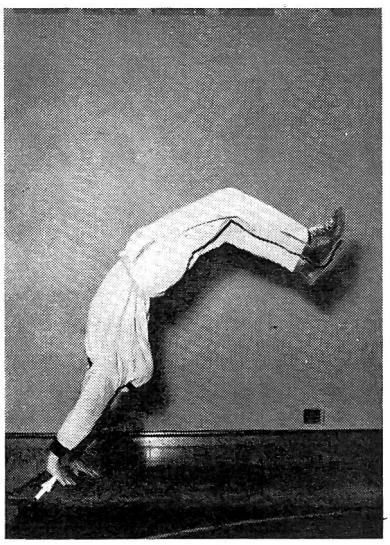
10



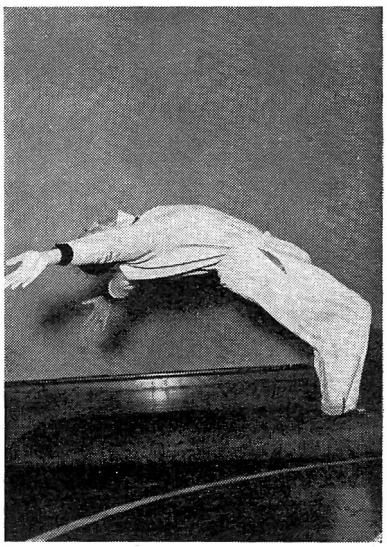
11



12



13



14

re, une bosse, une dépression, de petits murs de diverses hauteurs d'où vous pourrez vous élancer. Ce qui est très important, c'est d'avoir en tous cas quelqu'un pour vous aider et prévenir ainsi tout accident. C'est par les prises de soutien et d'aide que vous donnerez à vos élèves ce sentiment de sécurité qui leur permettra d'apprendre le saut de mains en un minimum de temps.

Alors, on y va ! Du courage ! Le succès ne se fera certainement pas attendre.