

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: 17 (1960)
Heft: [3]

Artikel: Pour devenir plus fort [Fortsetzung]
Autor: Scheurer, Armin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996292>

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.](#)

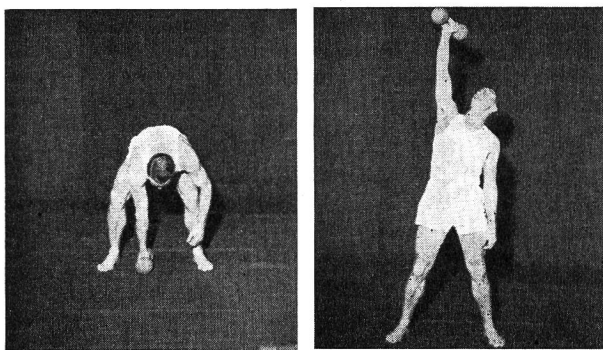
Download PDF: 18.03.2025

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

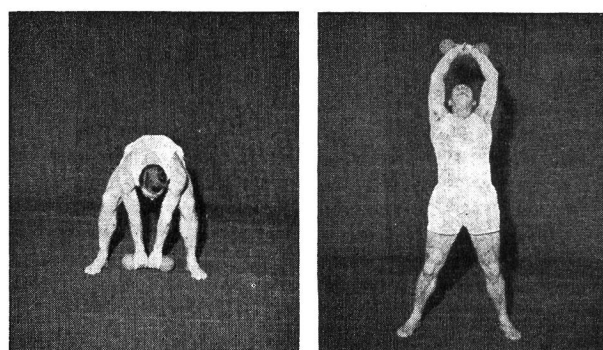
Pour devenir plus fort

Armin Scheurer, maître de sport diplômé ETS, Macolin. Photos: W. Brotschin, Macolin.
(suite)

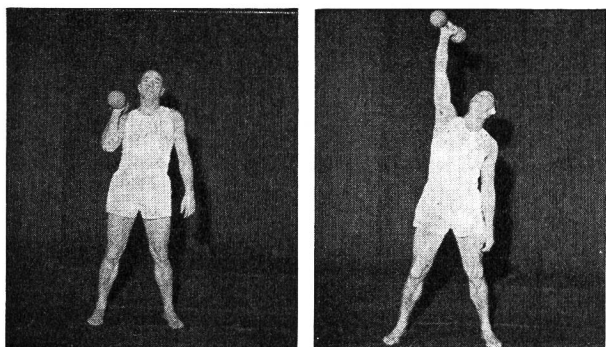
Exercices avec haltère



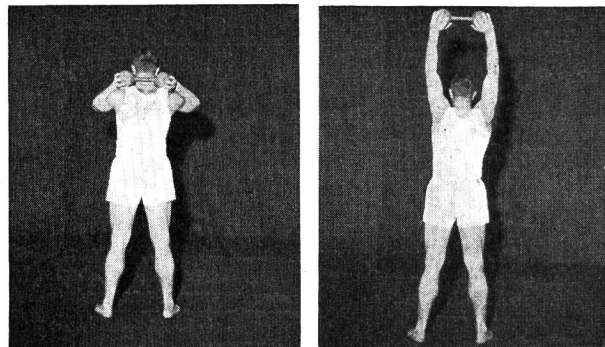
33ème exercice :
Station écartée,
lever l'haltère à g. et à dr.
aussi rapidement (arraché).



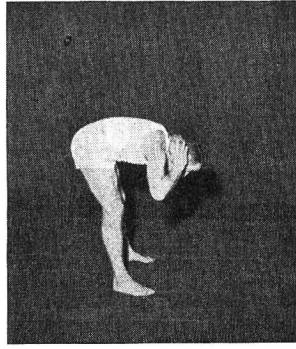
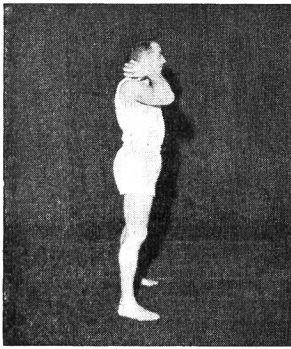
34ème exercice :
Station écartée.
Arraché rapide à deux mains.
Saisir l'haltère par la barre.



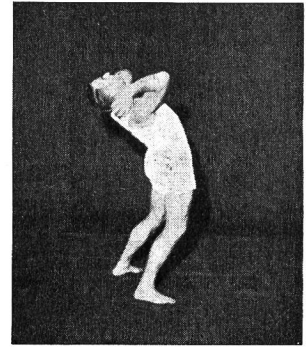
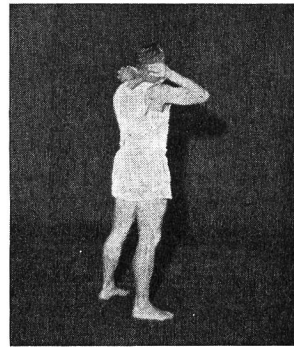
35ème exercice :
Position normale.
Haltère à hauteur de l'épaule, le lever,
lentement et rapidement.



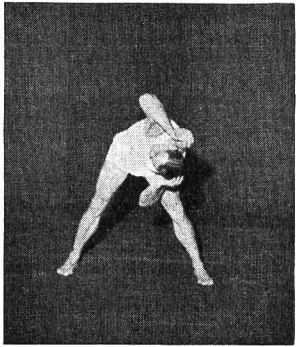
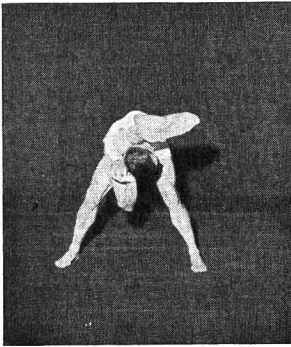
36ème exercice :
Position normale, haltère derrière la nuque,
le lever à l'aide des deux bras,
lentement et rapidement.



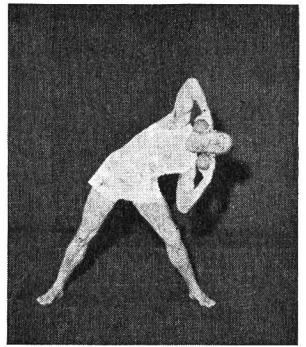
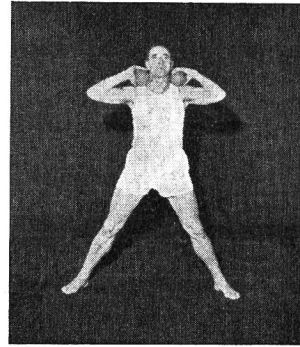
37ème exercice :
 Station écartée (normale).
 Haltère derrière la nuque. Flexion du torse en avant à l'inclinaison, aussi avec mouvements de ressort.



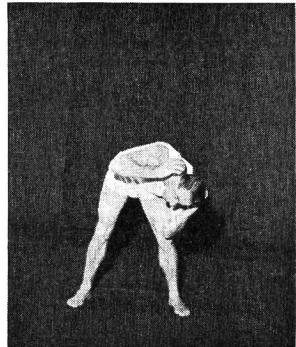
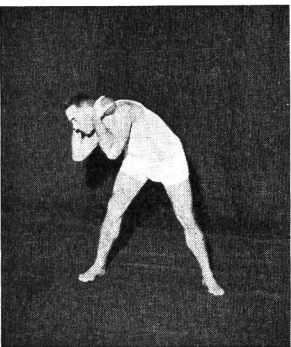
38ème exercice :
 Station écartée
 Haltère derrière la nuque. Flexion du torse en arrière, aussi avec mouvements de ressort.



39ème exercice :
 Station écartée.
 Haltère derrière la nuque, torse incliné en avant, rotation du torse.



40ème exercice :
 Station écartée, jambes tendues.
 Haltère derrière la nuque.
 Flexion latérale du torse à g. et à dr.
 Aussi avec mouvements de ressort.



41ème exercice :
 Station écartée. Haltère derrière la nuque, mouvement circulaire du torse (circumduction) alternativement à g. et à dr.

