

Pour devenir plus fort [Fortsetzung]

Autor(en): **Scheurer, Armin**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **17 (1960)**

Heft [3]

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996292>

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.

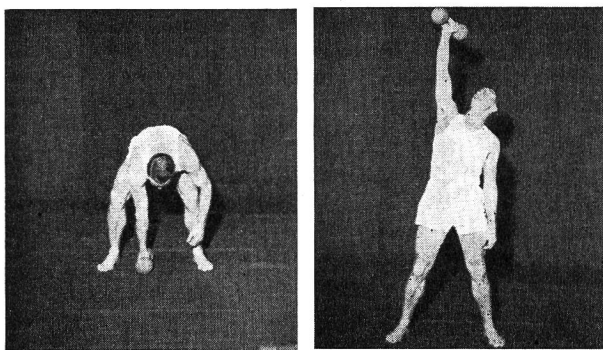
Haftungsausschluss

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.

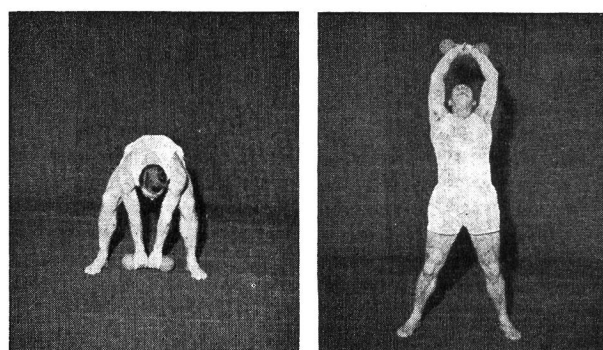
Pour devenir plus fort

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

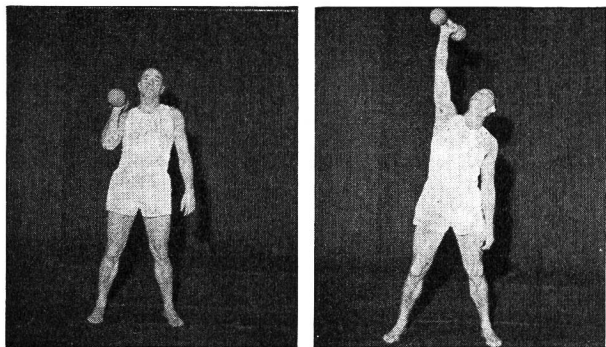
Exercices avec haltère



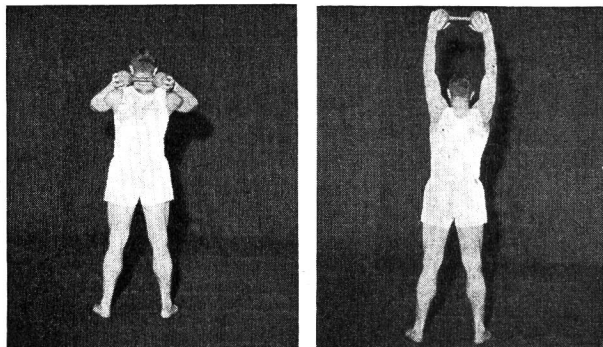
33ème exercice :
Station écartée,
lever l'haltère à g. et à dr.
aussi rapidement (arraché).



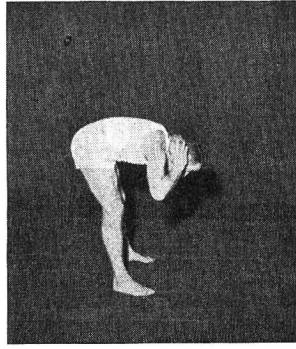
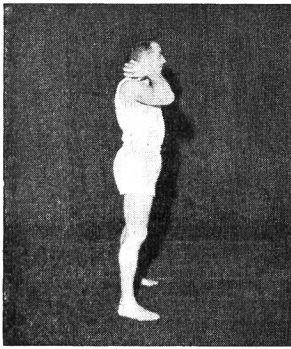
34ème exercice :
Station écartée.
Arraché rapide à deux mains.
Saisir l'haltère par la barre.



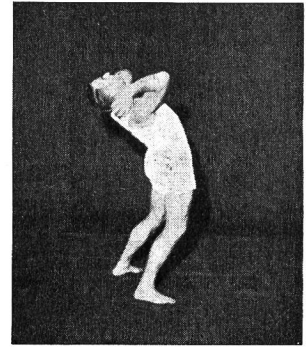
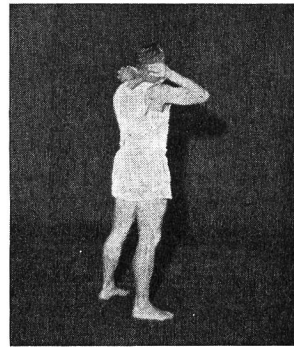
35ème exercice :
Position normale.
Haltère à hauteur de l'épaule, le lever,
lentement et rapidement.



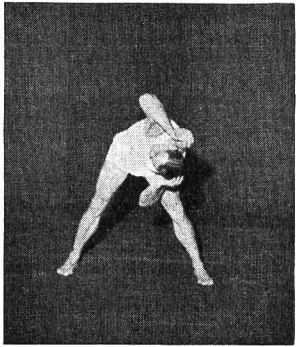
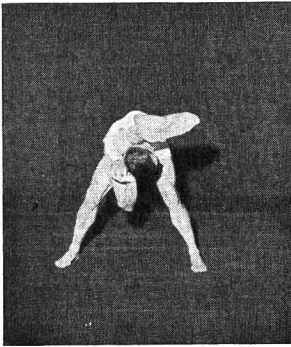
36ème exercice :
Position normale, haltère derrière la nuque,
le lever à l'aide des deux bras,
lentement et rapidement.



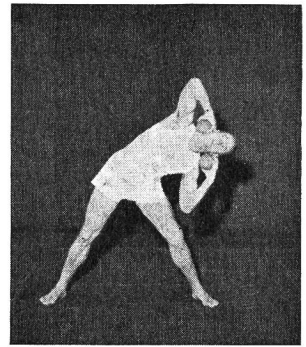
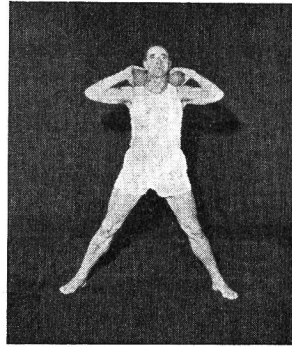
37ème exercice :
Station écartée (normale).
Haltère derrière la nuque. Flexion du torse en avant à l'inclinaison, aussi avec mouvements de ressort.



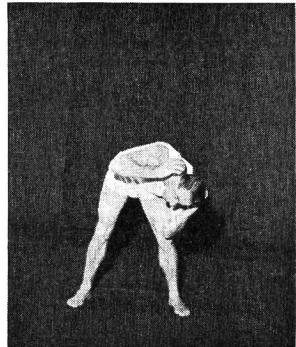
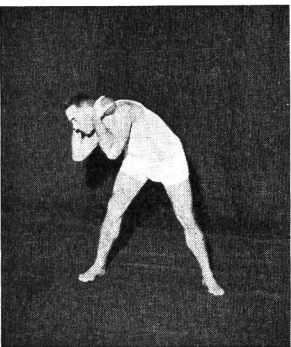
38ème exercice :
Station écartée
Haltère derrière la nuque. Flexion du torse en arrière, aussi avec mouvements de ressort.



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.

