

Pour devenir plus fort [suite]

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 [4]

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996296>

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.

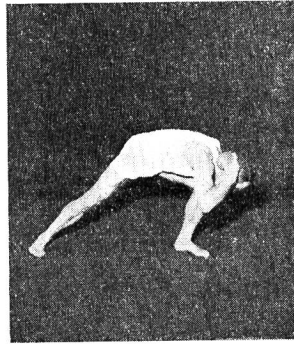
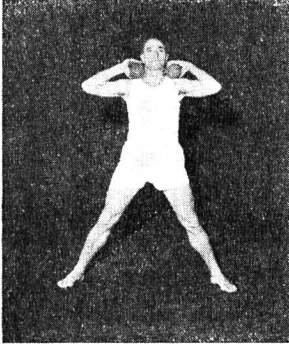
Haftungsausschluss

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.

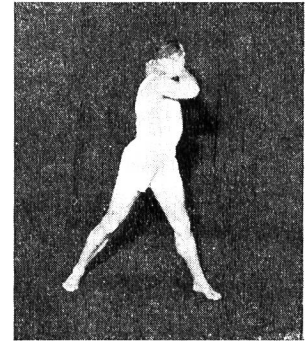
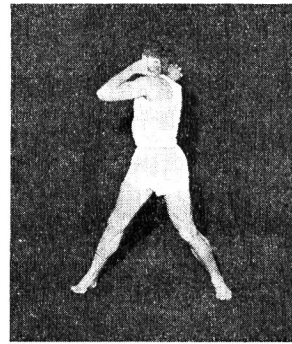
Pour devenir plus fort

Armin Scheurer, maître du sport diplômé EFGS, Macolin Photo : W. Brotschin, Macolin (suite)

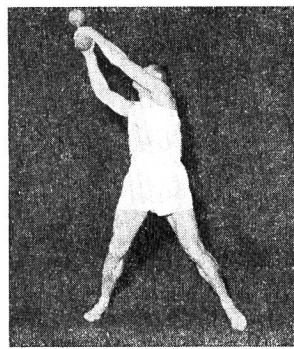
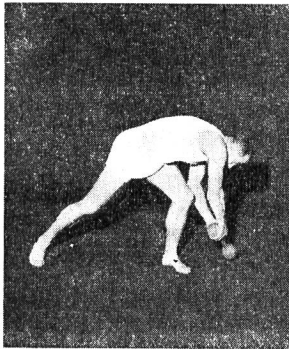
Exercices avec haltère



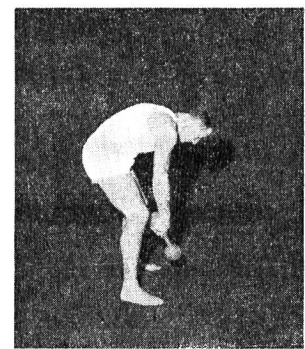
42ème exercice :
Station écartée, haltère derrière la tête, fléchir le genou g. avec $\frac{1}{4}$ de tour, en abaissant le torse sur la cuisse. Même exercice droite.



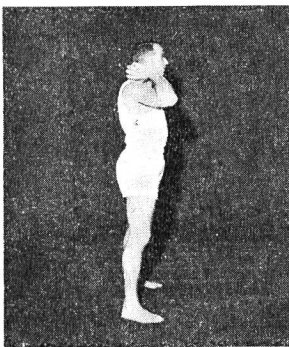
43ème exercice :
Station écartée, haltère derrière la nuque, tourner le torse à g. et à dr. aussi avec mouvements de ressort intermédiaires.



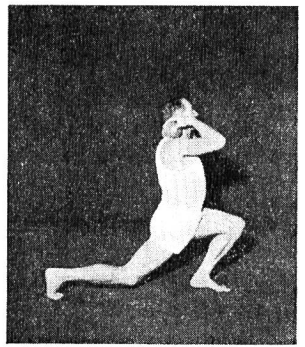
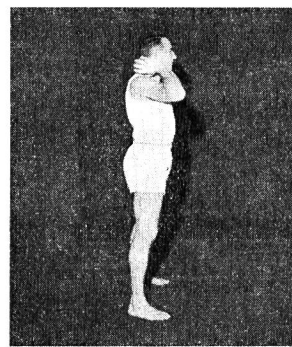
44ème exercice :
Station écartée. Prise d'élan à g. basse et balancer à droite en haut. Même exercice de l'autre côté.



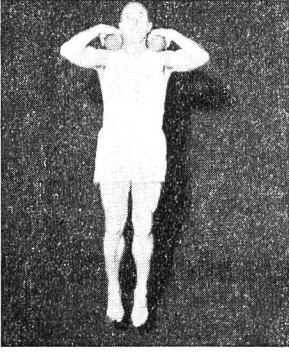
45ème exercice :
Station écartée. Saisir l'haltère avec les deux mains. Prise d'élan derrière le dos, balancer par-dessus la tête et entre les jambes.



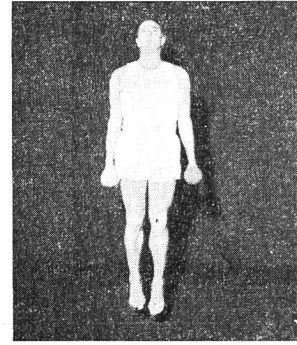
46ème exercice :
Station écartée (normale). Haltère derrière la nuque, fléchir les genoux à fond et se relever.



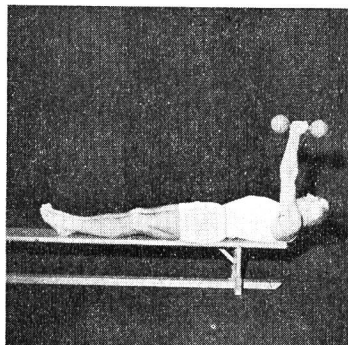
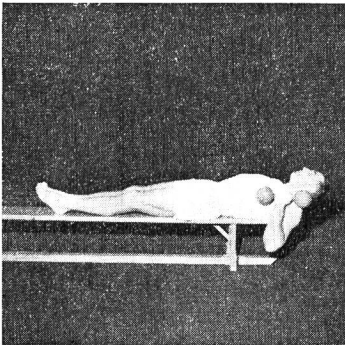
47ème exercice :
Station normale, haltère derrière la nuque, grand pas en avant, alternativement à g. et à dr. Pour les plus forts, un haltère par main.



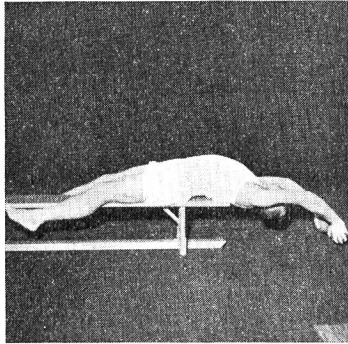
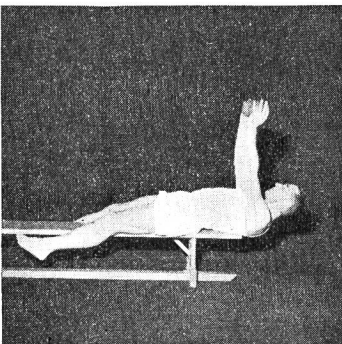
48ème exercice :
Station normale, haltère derrière
la nuque, sautiller sur place,
les deux pieds joints, sautiller sur
une seule jambe, sautiller en station
écartée et transversale.



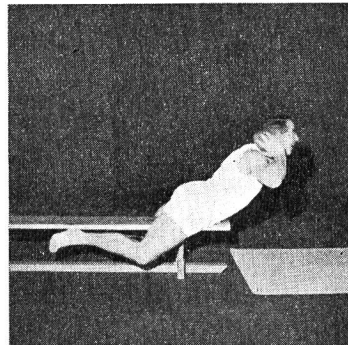
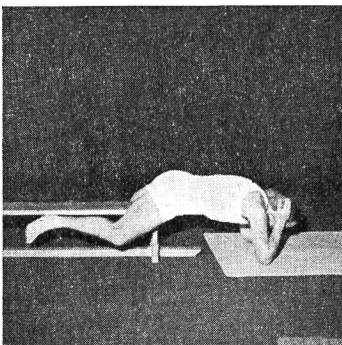
49ème exercice :
Comme l'exercice 48,
mais avec un haltère
dans chaque main.



50ème exercice :
En position couchée dorsale,
sur le banc suédois, lever l'haltère,
alternativement avec le bras g.
et avec le bras dr.



51ème exercice :
En position couchée dorsale,
haltère tenu à deux mains au-dessus
du corps, abaisser les bras tendus
en arrière et revenir
à la position initiale.



52ème exercice :
En position couchée faciale,
à l'extrémité du banc,
haltère derrière la nuque,
lever et baisser le torse.