

Leçons mensuelles

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **20 (1963)**

Heft [8]

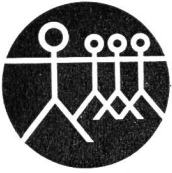
PDF erstellt am: **22.07.2024**

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.



Notre leçon mensuelle : Départ accroupi / lancer

Hans Altorfer

Lieu : en plein air Durée : 1 h. 40 min.

Matériel : chronomètres, engins à lancer, cordes, balles de volleyball

Préparation: Mise en train 10'

Exercices de mobilité au sol :

- Marcher à quatre pattes : de face, de dos.
- Même exercice avec partenaire : A est à quatre pattes de face, B l'est de dos et tient A par les chevilles.
- Saut de lièvre.
- Avancer en position à genoux.
- Idem, mais avec partenaire sur le dos.

Exercices à mains libres 10'

Tous les exercices sont alternés avec la marche et la course.

Exercices au sol :

1. Appui couché dorsal : sautiller en s'appuyant sur les mains.
2. Chandelle : fléchir les genoux près de la tête, mouvements de ressort.
3. A plat ventre : exécuter les mouvements de natation de la brasse.
4. Appui couché latéral sur un bras : lever et abaisser les hanches.
5. Couché sur le dos, partenaire maintenant les pieds : mouvements circulaires du buste.
6. Sautiller en position accroupie : en av., en arr., de côté.

Entraînement: Course 10'

Exercices de départ comme entraînement de vitesse.

Courses-poursuites :

- Départ en position à genoux
- Départ en station latérale écartée
- Départ en position accroupie (jambe d'appel en avant)
- Idem, mais mains au sol

Départ accroupi 20'

Commandement : A vos marques ! — Prêts ! — Hop !

Attendre au moins 2 sec. entre « Prêts ! » et « Hop ! ».

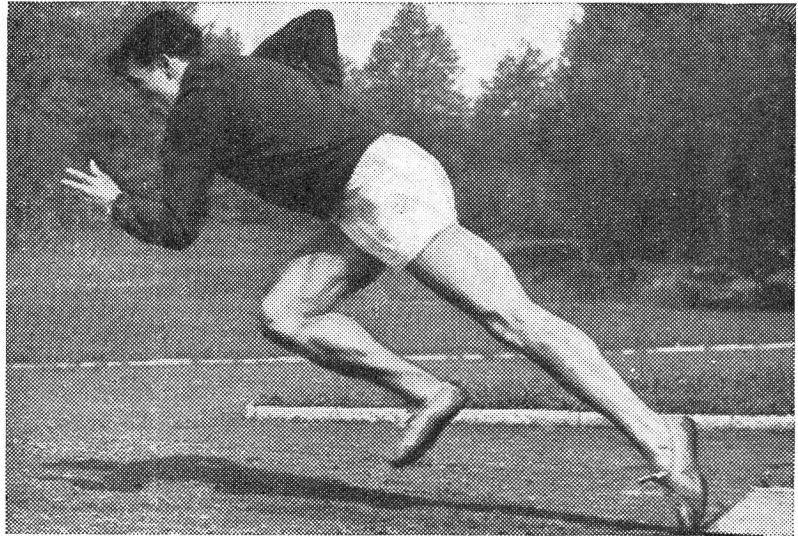
Première position :

Jambe d'appel en avant, jambe d'appui reculée de 1/2 à 1 longueur de pied, bras verticaux, tête décontractée.

Deuxième position :

Bassin plus élevé que les épaules. Corps en position avancée. Tête décontractée. Les jambes (genoux) forment un angle d'env. 90°.

1. Expliquer et démontrer les positions de départ.
2. Exercer par groupes de trois : A en position de départ ; avec ses pieds B offre un appui aux pieds de A ; C commande et corrige.



3. Quelques départs en deux groupes (un groupe aide l'autre).
4. Exercices de départ sur 10—20 m, avec chronométrage. Groupes de 2 à 4 éléments.

Lancer 20'

1. Lancer après 3 pas : élan g. — d. et lancer !
2. Idem, mais au 2ème pas corps tourné légèrement vers la droite (pas croisé).
3. Lancer après élan de 4 pas : élan d. — g. — d. — et lancer !
4. Idem, mais exécuter le premier pas comme saut de course.
5. Idem, mais faire une marque avec deux cordes pour le saut de course.
6. Idem, mais élan libre avant le saut de course.
7. Idem, mais au saut de course abaisser en arrière le bras de lancer.

Jeu 20'

Volleyball

Former des groupes de trois.

Position :



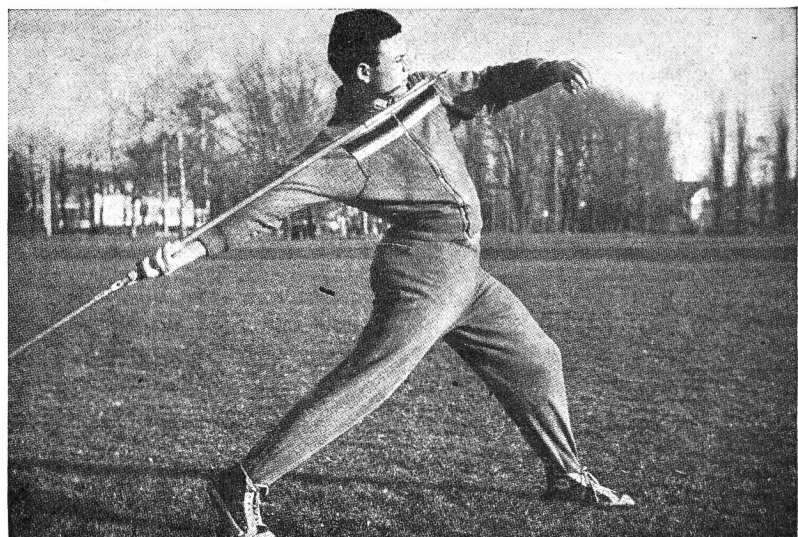
Exercer la phase fondamentale :

1 donne à 2, 2 à 3, et 3 par-dessus le filet. Faire tout d'abord circuler la balle d'un joueur à l'autre, puis travailler la frappe de la balle. Même exercice, 1 prenant la balle en l'air.

Jeu. Veiller tout particulièrement à ce que cette phase soit bien appliquée.

Retour au calme 10'

Commenter le jeu, rassembler le matériel ; douches.



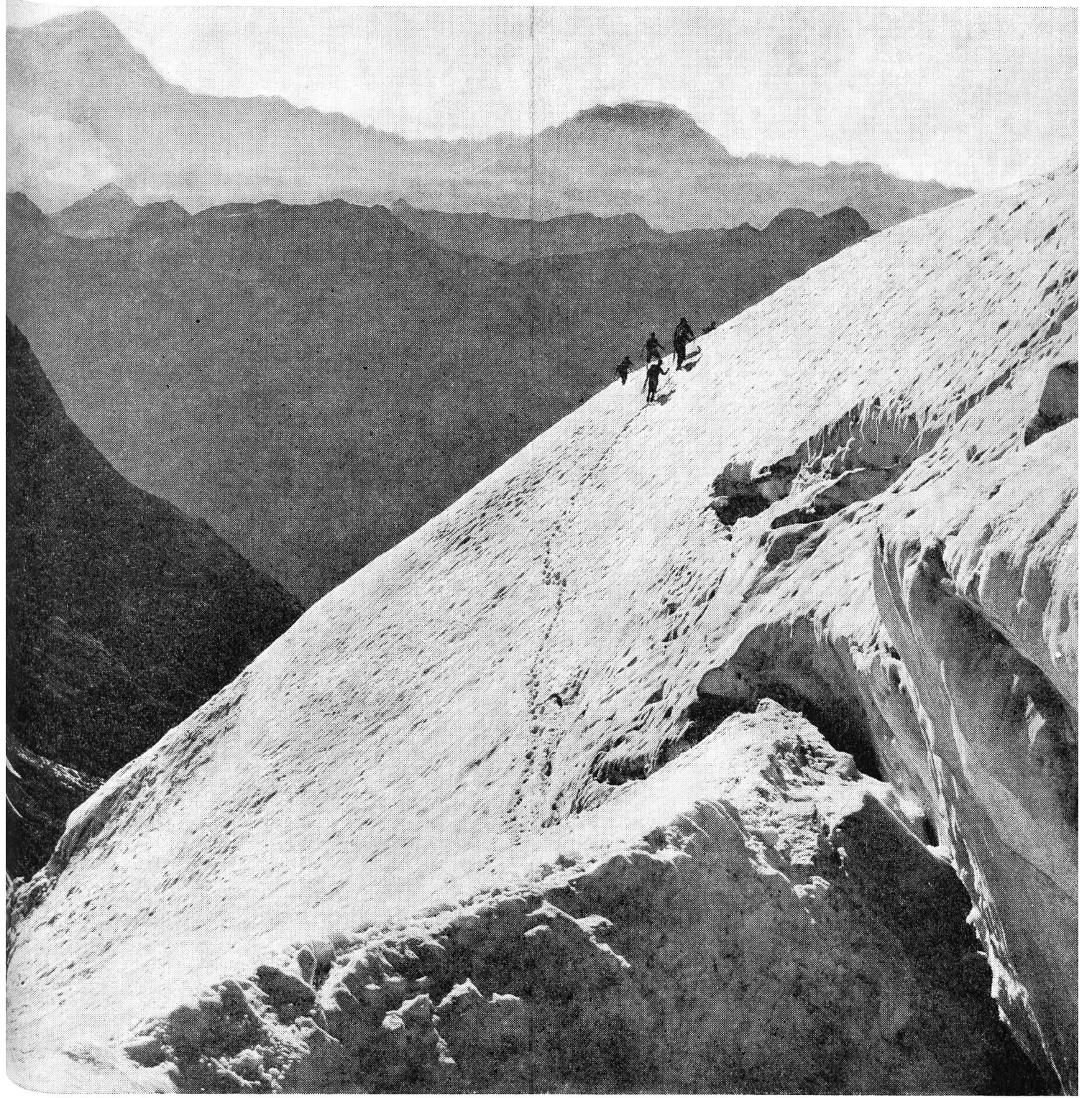


Photo : H. Lörtscher