

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 [11-12]

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

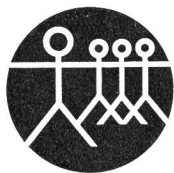
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



Christof Kolb
Trad. Noël Tamini

Lieu : salle. Durée : 1 h. 40 min.
Matériel : 2—4 bancs suédois, barre fixe, sautoirs, ballon.

Préparation : échauffement 10 min.

Disposer au milieu de la salle 2 bancs suédois parallèles. Les enjamber sans perdre le rythme. Monter et sauter par-dessus les obstacles. Idem, mais en courant. Devant le banc, départ jambes écartées, atterrir pieds joints. Répéter au second banc. De la course, sauter à pieds joints avec rotation complète par-dessus le banc.

Ecole du corps : 10 min.

Banc devant l'exécutant dans le sens de la longueur. A deux : « faire la brouette » par-dessus le banc, sur deux longueurs de banc. Marcher sur le banc retourné, bras souples le long du corps. Se déplacer sur le banc en pas chassés le plus accentués possible. Sauter à pieds joints d'un côté et de l'autre du banc (godille). Monter du pied droit sur le banc, partenaire à califourchon sur le dos, redescendre, monter du pied gauche, et ainsi de suite plusieurs fois.

Course : 10 min.

Course-slalom entre 6—10 fanions. Disposer d'une distance assez grande pour le premier passage. La réduire ensuite à 80 cm. et déplacer légèrement les fanions.



Numéroter les éléments du groupe. Les numéros impairs portent le sautoir. Le numéro 1 s'élançe en direction d'un montant de balle à la corbeille, suspend son sautoir à celle-ci et revient à l'emplacement initial. Le numéro 2 va alors chercher le sautoir,

Notre leçon mensuelle :

l'enfile, revient ; le numéro 3 part, et ainsi de suite.

Entraînement de la performance : 40 min.

1er thème : barre fixe, bascule.

Il n'est pas recommandé d'exercer la bascule à la barre fixe, si on ne l'a pas fait tout d'abord au sol. Exemple d'une bascule simple : rouler en arrière et appui renversé sur les mains. Autres formes : basculer sur la nuque, sur la tête, etc.

Barre fixe à la hauteur des mains, prise des mains, jambes légèrement avancées. Tirer les hanches en avant jusqu'à ce qu'elles soient cambrées ; les pieds demeurent fixés au sol. Ensuite, lancer les jambes en haut, pieds à la hauteur de la barre. Lors du lancer des jambes en retour, il suffit d'un léger appui à la hauteur des cuisses pour permettre même aux éléments les plus faibles, de s'établir à l'appui.



On peut ensuite exécuter le même exercice avec la barre à la hauteur de la tête, détente juste avant l'extension complète. Aider d'un léger appui au dos et aux cuisses.

2me thème : Saut de mains en arrière (flic-flac).

Ce saut nécessite une colonne vertébrale et des articulations très souples. De la position couché sur le dos, monter au pont.



Gymnastique aux agrès et au sol

A deux : dos contre dos, les bras en haut, saisir les poignets du partenaire, le déposer au sol sur les mains par-dessus le dos fléchi. Le partenaire fléchit les genoux et, par l'appui renversé, retombe sur les pieds.

A trois : Deux auxiliaires l'un à côté de l'autre mettent à terre le genou intérieur. Ils soutiennent le sauteur de la main intérieure à la hauteur des hanches et de l'autre à la hauteur des genoux. L'appui se fait au moyen d'un balancé rapide des bras en avant et en haut, tête tirée simultanément en arrière.



Jeu : 20 min.

Jeu de passes : 2 équipes sont éparpillées sur un terrain délimité. L'équipe A a la balle ; ses joueurs essaient de la garder aussi longtemps que possible, en se la passant l'un l'autre. Comme en ce qui concerne le handball en salle, un joueur ne peut conserver la balle plus de 3 sec. ; de même, on applique la règle des 3 pas. Et il est interdit de prendre plus de 2 fois la balle à 2 mains. Si, à la suite d'une mauvaise passe, la balle parvient dans les mains de l'équipe B, les joueurs de celle-ci continuent de jouer entre eux. Gagne l'équipe ayant fait le plus de passes durant le temps de jeu (10 min.).

Balle-chasseur : On applique les règles du jeu précédent. Le mieux est d'entourer peu à peu le « lièvre » et de procéder ainsi par passes rapides.

Retour au calme : 10 min.

Jambes surélevées. Communications éventuelles. Douches.



**La force physique et la santé sont les compléments les plus importants
des qualités intellectuelles et morales sur lesquelles se fonde la nation.**

John F. Kennedy †

Photo : Hugo Lörtscher

