

Leçons mensuelles

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **23 (1966)**

Heft 6

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.



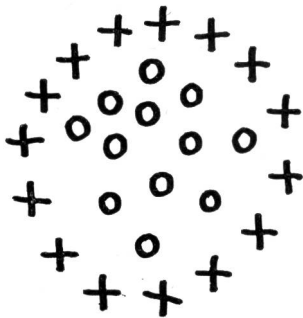
Notre leçon mensuelle: Natation

S. Grun

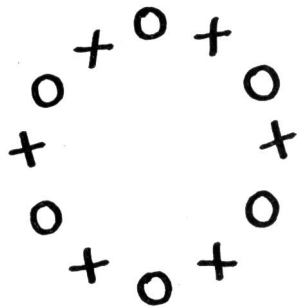
Formes de travail vivantes et amusantes, pour élèves sachant déjà nager

I. Accoutumance à l'eau

- Se doucher, ou se « gicler » dans l'eau: jambes, bras, dos, poitrine, tête.
- Dans l'eau, hauteur de hanches jusqu'à hauteur de poitrine:
 - poursuite: celui qui est immergé jusqu'au cou ne peut pas être frappé.
 - Sauts « en paquet » (en restant groupé), en rang.
- Sortir du cercle
X forment un cercle, mains crochées.
O répartis dans le cercle, s'efforcent d'en sortir.



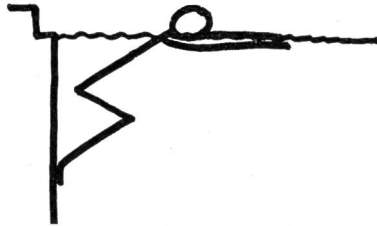
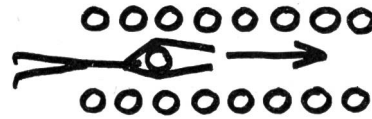
- Tous, en cercle, numérotés par 2, mains crochées: les No 1 font la culbute en avant. Puis les Nos 2.



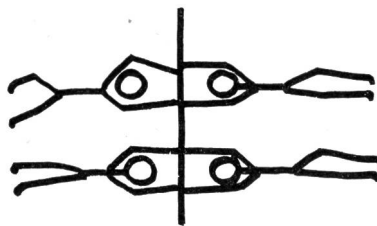
- Id. sans aide.
- Id. 5 fois de suite.

II. Formes de jeux

- La torpille
2 rangs, face l'un à l'autre
X couché sur l'eau, bras allongés en avant, est propulsé par ses camarades.
- La flèche
s'accroupir, laisser chuter en avant, pousser énergiquement et glisser (tête entre les bras allongés). Qui va le plus loin ?



- Dans le bassin des nageurs:
Concours d'équipes, avec poutre ou planche, chaque équipe cherchant à repousser l'autre.



- Concours avec des pneus de vélo ou une corde.



Chacun tire dans sa direction. A gagné: celui qui arrive à toucher son partenaire X.

- Le serpent de mer.

Les groupes, de 2 à 6 nageurs, sont en colonne par 1, chacun posant les mains sur les épaules du précédent, bras tendus. Interdiction de lâcher prise. Est vainqueur, le groupe dont le nageur de tête arrive le 1er au but.



- Estafette-transport (essayer d'abord en eau profonde à hauteur de poitrine). En colonne par un. Le 1er part en nageant; le 2e s'accroche à ses jambes. Ainsi 1 ne nage qu'avec les bras, et 2 qu'avec les jambes. Le but étant touché, 2 revient chercher 3 et ainsi de suite. Est vainqueur, l'équipe qui, en premier, a amené tous ses nageurs au but.



III. Jeu

- Ballon frappé.

Le ballon ne peut être frappé (main, poing, etc.) et ne peut pas être saisi ni lancé. L'équipe qui arrive à amener le ballon sur le côté opposé au bassin gagne 1 point.

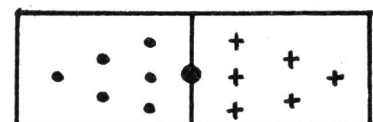




Photo: Hugo Lörtscher, EFGS