Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 26 (1969)

Heft: 6

Rubrik: Leçon de gymnastique aux agrès : minitramp en combinaison avec agrès

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.07.2025

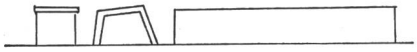
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Leçon de gymnastique aux agrès: Minitramp en combinaison avec agrès

Matière

1. **Exercices d'introduction et d'accoutumance**

Installation: Plinth (même hauteur que le minitramp), minitramp, tapis en mousse.



— Station sur le plinth, saut sur le minitramp, saut en extension;

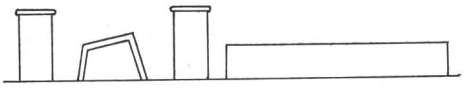
— Idem, les bras en haut;

— Idem, en groupant;

— Idem, avec augmentation progressive de la hauteur du plinth.

2. **Combinaison minitramp — plinth**

Installation: Plinth (plus haut que le minitramp), minitramp, plinth (plus haut que le minitramp), tapis en mousse.



— Station sur le 1er plinth, saut sur le minitramp, saut en extension avec atterrissage intermédiaire sur le 2e plinth, saut à la station sur le tapis;

— Idem, avec passage direct par-dessus le 2e plinth;

— Idem, avec variations: grouper, 1/2 et 1/1 tour;

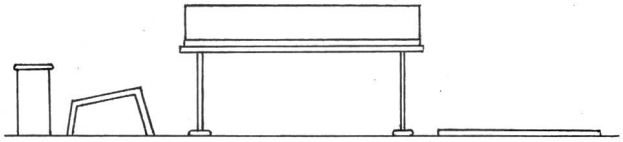
— Idem, au saut facial avec appui sur le 2e plinth;

— Idem, au facial élevé avec appui sur le 2e plinth;

— Idem, au renversement en appui sur le 2e plinth.

3. **Combinaison minitramp — barres parallèles**

3. 1. Barres parallèles comme moyen auxiliaire pour l'apprentissage du saut périlleux en avant
Installation: Plinth (plus haut que le minitramp), minitramp, barres parallèles recouvertes d'un tapis (hauteur de tête, tapis inclus).



— Station sur le plinth, saut sur le minitramp, saut à l'appui sur le tapis, roulade en avant;

— Augmentation de la hauteur jusqu'à l'appui renversé passager, roulade en avant;

— Idem, sans appui;

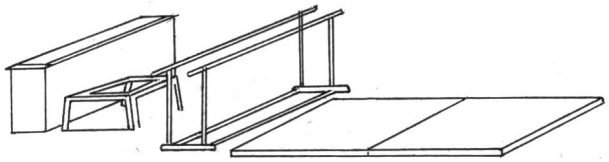
— Idem, à la position assise;

— Idem, à la station accroupie.

Observation: Plus tard, les mêmes exercices sans barres parallèles avec atterrissage direct sur le tapis en mousse (comme saut périlleux en avant libre).

3. 2. **Barres parallèles comme telles**

Installation: Plinth (plus haut que le minitramp), minitramp, barres parallèles transversalement à la direction de l'élan (hauteur de tête).



— Station sur le plinth, saut sur le minitramp, saut facial avec 1/4 de tour pour élancer en avant;

— Idem, en augmentant progressivement la hauteur;

— Idem, aussi avec enchaînement.

Installation: Comme ci-dessus, mais les barres parallèles dans le sens de la longueur (hauteur de poitrine).

(Voir 3. 1., mais sans tapis).

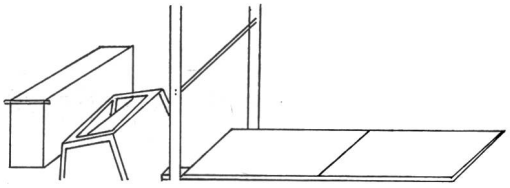
— Station sur le plinth, saut sur le minitramp, saut à l'appui et élan en avant;

— Idem, avec enchaînement;

— Plusieurs barres parallèles à côté les unes des autres:
Idem, élan en arrière, facial avec déplacement des prises pour élancer en avant,
en appui sur la 2e et la 3e barre, ainsi de suite.

4. **Combinaison minitramp — barre fixe**

Installation: Plinth (plus haut que le minitramp), minitramp, barre fixe (hauteur de tête).



— Station sur le plinth, saut sur le minitramp, saut à l'appui, élan en avant par-dessous la barre pour sauter à la station;

— Idem, tour d'appui en arrière, élan en avant par-dessous la barre pour sauter à la station;

— Idem, petite bascule et sorties différentes;

— Idem, tour d'appui en avant et sorties différentes;

— Idem, saut à l'appui avec prises palmaires, passage entre-bras;

— Idem, au facial, au facial élevé, à l'appui renversé.

Installation: Comme ci-dessus, barres à la hauteur de suspension.

— Station sur le plinth, saut sur le minitramp, saut à la suspension pour élancer en avant et bascule à l'appui;

— Idem, et 1/2 tour à la fin de l'élan en avant;

— Idem, et s'établir en avant en tournant en arrière à l'appui.