Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 43 (1986)

Heft: 11

Rubrik: Leçon type

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: 20.07.2025

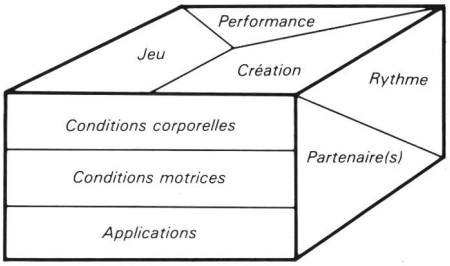
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gymnastique aux agrès: une multitude d'objectifs envisageables! (III)

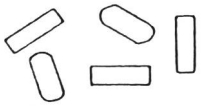
Collectif d'auteurs
Traduction: Silvia Bianchi

Mouvements d'appui sur les mains

Création



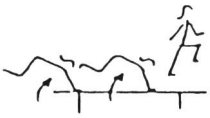
Conditions corporelles



Dans le jardin d'agrès

Idées d'introduction

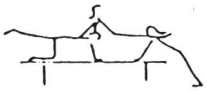
- Essayer de passer par-dessus les agrès (en musique) avec des formes d'appui toujours différentes



- Par trois: imiter la forme de celui qui est en tête

- Rechercher des formes qui permettent de se toucher

- Se figer comme une «statue» sur le prochain agrès dès que la musique s'arrête

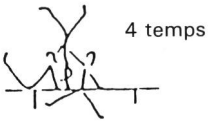


Tâches motrices

- Par trois et au moyen de diverses formes d'appui, former une «statue» sur/près de/autour de l'agrès
- Rechercher 2 autres «statues» et les montrer aux camarades

La démonstration et la limite de temps (5') nécessitent un travail fonctionnel

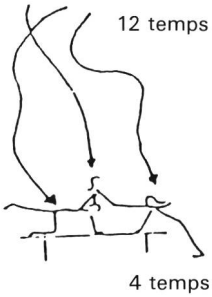
Conditions motrices



Tâches motrices

- Elaborer, par des mouvements lents, une transition qui puisse se répéter entre les «statues»

Eventuellement: musique de fond



- Essayer d'adapter les mouvements à la musique; par exemple: se figer pendant 4 temps en «statue» et mettre 12 temps pour la transition

Musique lente et liaisons claires, par exemple: rythmes de Blues

- Tenter de faire la même chose sur une autre musique

Par exemple: musique-robot
→ contraste!

- Pendant la transition entre deux «statues», quitter l'agrès chacun pour soi et se retrouver tous ensemble près du suivant

Ici aussi, il est possible de s'adapter à divers caractères de musique

Formes d'application

Tâches motrices

- Essayer d'intégrer, dans la «statue», des éléments d'appui tirés des tests aux agrès

- Essayer d'intégrer dans la transition des éléments fixes de la gymnastique au sol (par exemple: roue, roulade avant, renversement)

On se limitera de préférence à un seul de ces éléments ■