Le "Yamashita", hier et aujourd'hui... : élément caractéristique des évolutions techniques en gymnastique artistique

Autor(en): **Mägerli-Bechter, Barbara / Hübner, Klaus**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 3

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-998247

Nutzungsbedingungen

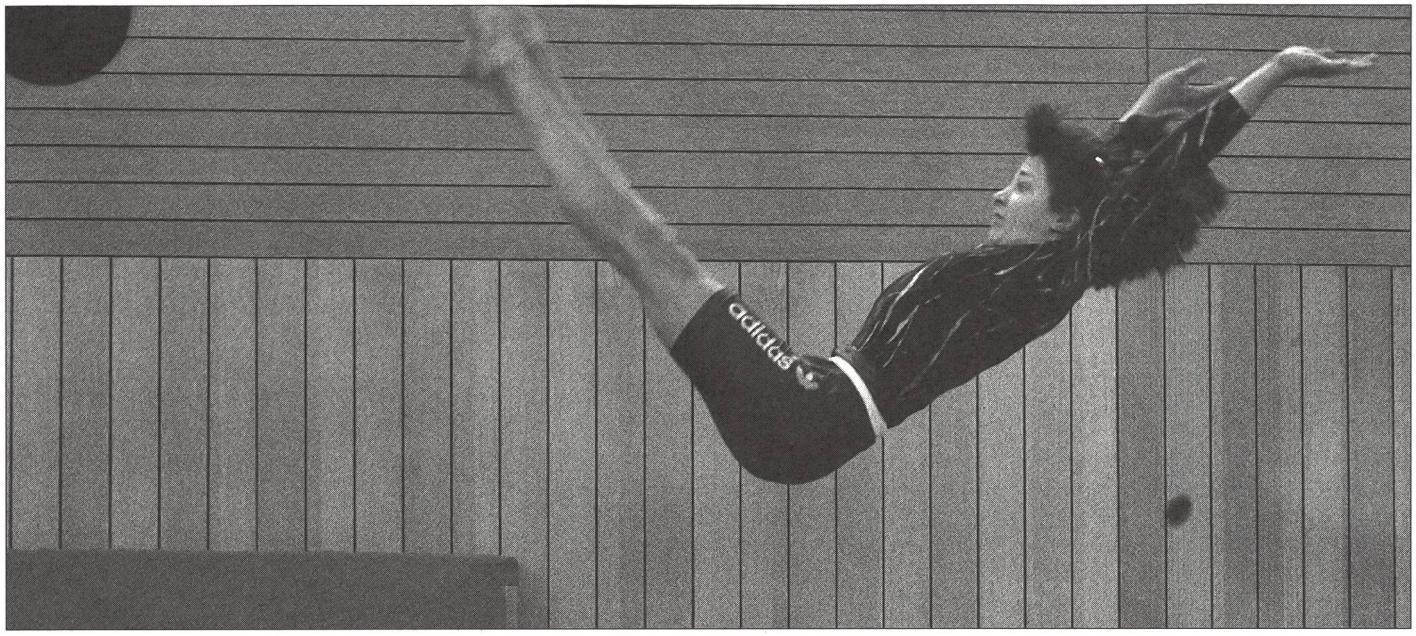
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



L'angle de flexion des hanches doit être fermé à 90° au moins pour trouver grâce aux yeux des juges.

Le «Yamashita», hier et aujourd'hui...

Elément caractéristique des évolutions techniques en gymnastique artistique

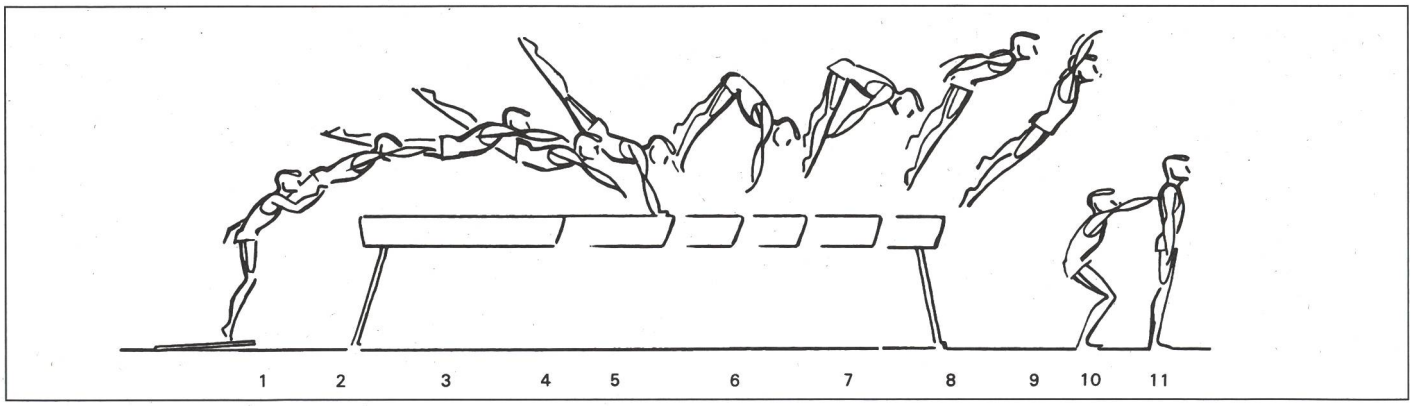
Barbara Mägerli-Bechter, coresponsable de la branche sportive Gymnastique artistique et aux agrès, Klaus Hübner, entraîneur
Traduction: Yves Jeannotat

Quelle est l'exécution «correcte» du Yamashita? Celle qui voit le corps adopter la position carpée au cours de la première phase de vol avant de s'ouvrir, ou celle où il reste tendu pendant l'envol avant de prendre cette position caractéristique durant le renversement, puis de se tendre à nouveau pour la réception au sol?

Cette double question est à l'origine de discussions animées, à l'heure actuelle, dans les milieux de la gymnastique. Exemple typique des mouvements nouveaux qui peuvent naître de l'esprit créateur des champions, ce sujet mérite d'être brièvement analysé.

Lorsqu'il présenta pour la première fois, en 1962, dans le cadre des Championnats du monde de Prague, le saut auquel on allait donner son nom, Haruhiro Yamashita provoqua une véritable petite sensation. C'était, en effet, la première fois qu'on voyait exécuter un saut

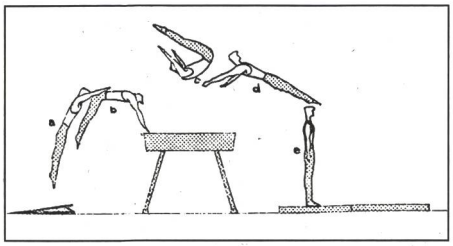
Ecart



Ill. 1

au cours duquel les hanches étaient «catapultées» par-dessus les épaules. Jusque-là, la position de ces dernières dominait *(Ill. 1)*. Voici la figure alors présentée par ce pionnier des sauts avec renversement qu'était Yamashita *(Ill. 2)*:

Yamashita (saut)

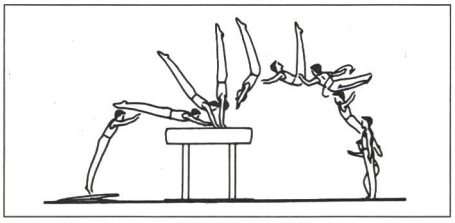


Ill. 2: Saut de mains, corps fléchi, avec prise d'appui sur la partie la plus proche du cheval. Haruhiro Yamashita (Japon): Championnats du monde de Prague, 1962.

L'appareil, dont disposait Haruhiro Yamashita autrefois était aussi différent de celui d'aujourd'hui que ne l'est un ski conçu pour le télémark d'un ski de descente moderne. Ce premier saut avec renversement, il l'exécuta à partir d'un tremplin rigide, et en prenant appui sur un cheval moins élastique. Dans ces conditions, il n'était pas possible d'amorcer un renversement dans une position autre que carpée. Par la suite, la complexité des sauts a pu être progressivement poussée et la technique améliorée, notamment grâce à la plus grande élasticité des tremplins. L'étape suivante fut donc le renversement corps tendu *(Ill. 3)*.

Mais l'évolution du matériel et des techniques allait se poursuivre (tremplins plus efficaces encore et chevaux plus souples) de sorte qu'il devint possible d'exécuter à nouveau le Yamashita avec position carpée, suivie d'une nouvelle extension du corps, mais cette fois en tirant profit des nouvelles données, à savoir fermeture et réouverture de l'angle de flexion aux hanches après l'envol corps tendu seulement. C'est sur cette base qu'a pris forme le «nouveau» Yamashita avec demi-tour en tant qu'exercice imposé, en 1989, chez les gymnastes féminines *(Ill. 4: Yamashita avec demi-tour)*. Le saut avec renversement de Haruhiro Yamashita a été à la source d'une énorme évolution. Le Japonais tiendrait-il, s'il était encore dans le coup, à n'accorder son nom qu'à son saut d'origine? C'est une question qu'on peut se poser.

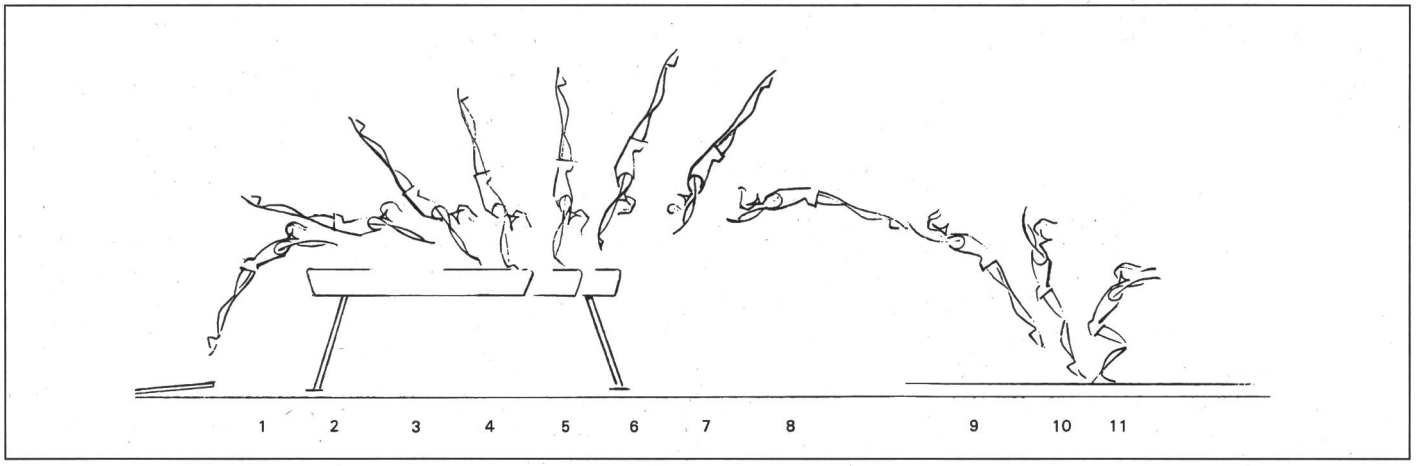
Yamashita avec demi-tour (180°) pendant le 2e envol



Ill. 4

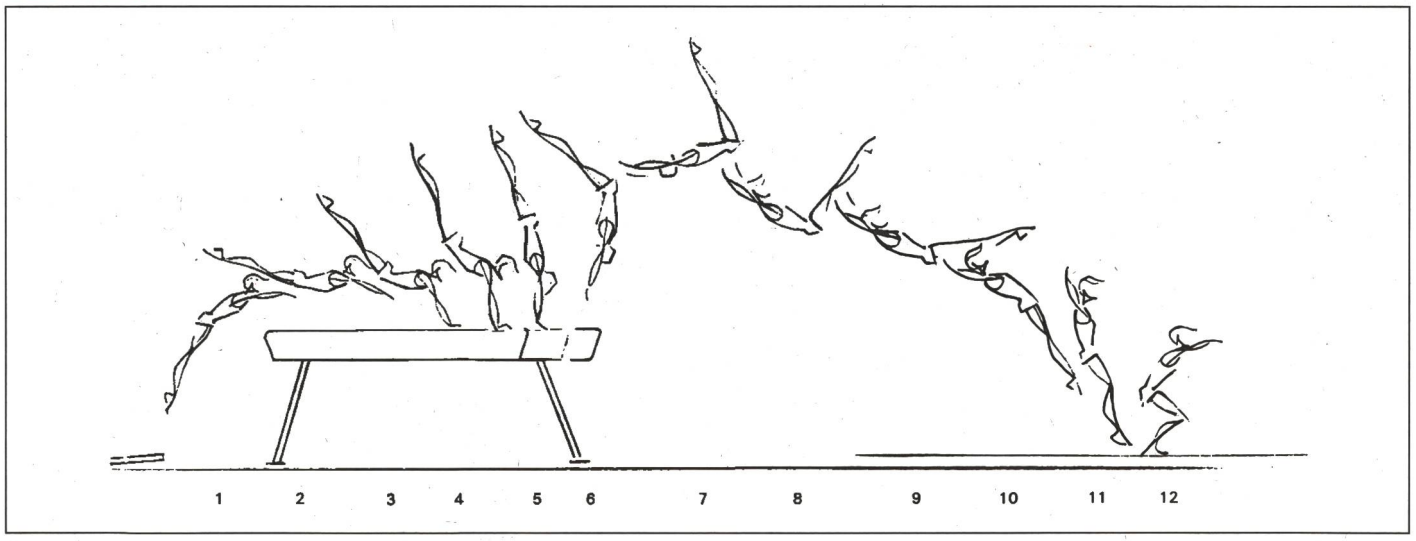
Indications techniques pour l'exécution du «nouveau» Yamashita *(Ill. 5)*: envol plus ou moins à l'horizontale à partir d'un mini-trampoline ou d'un tremplin, suivi d'une prise d'appui aussi rapide que possible avec les mains sur un caisson ou un cheval, afin que les jambes puissent dépasser ou survoler le point d'appui; impulsion des bras et flexion du corps aux hanches (position carpée) jusqu'à un angle de 90 degrés au moins (les bras et le haut du corps se rapprochent des jambes), puis nouvelle extension du corps pour la réception au sol. ■

Renversement en avant



Ill. 3

Yamashita



Ill. 5