Tandem gagnant

Autor(en): **Hegner, Jost / Hunziker, Ralph**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 4

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995673

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

Tandem gagnant

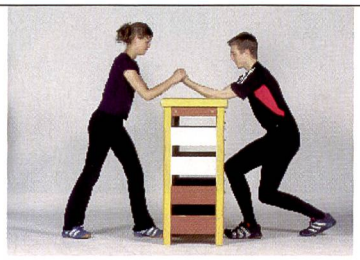
Renforcement // Que faire quand le propre poids du corps ne suffit plus et qu'on ne dispose d'aucun matériel de musculation? Travailler avec un partenaire, voilà une formule qui fait le poids.

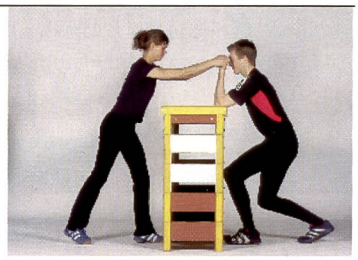
Jost Hegner, Ralph Hunziker

Haut du corps

Flexion des bras

Comment? Fléchir les bras, les coudes en appui sur un support. Plier légèrement les jambes.
Pourquoi? Renforcement des fléchisseurs du bras et des muscles de l'avant-bras.



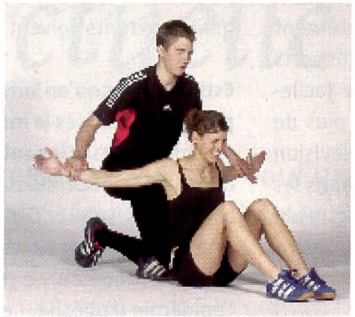


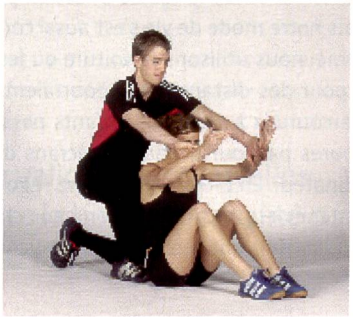
Pull over

Comment? Allongé sur le dos, remonter les bras jusqu'à la verticale en gardant les bras tendus.
Pourquoi? Renforcement des extenseurs des bras, des pectoraux, des abdominaux et du grand dorsal.

Papillon

Comment? Assis sur le sol, ramener les bras vers l'avant, à l'horizontale. Le partenaire retient au niveau des poignets.
Pourquoi? Renforcement des fléchisseurs des bras et du grand pectoral.





A manier avec prudence

▶ Les exercices à deux exigent une empathie et une confiance réciproque. Ils excluent toute rivalité. La démarche consiste à trouver la charge idéale. Le partenaire doit donc chercher à adapter la résistance qu'il oppose aux prédispositions de celui qui travaille. Les exercices présentés ici peuvent s'avérer trop exigeants pour les élèves du secondaire I et ne sont réalisables qu'avec une concentration maximale.

Ils peuvent s'intégrer dans un entraînement en circuit, à raison de 30 secondes par exercice. //

Nouvelle source

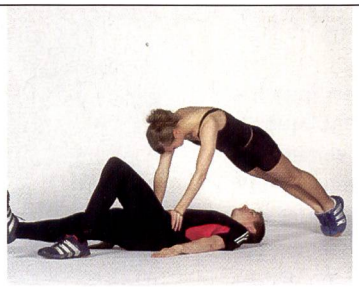
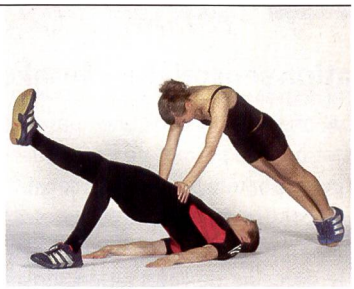
▶ Publié seulement en allemand pour l'instant, ce nouveau manuel qui traite des questions d'entraînement verra naître à la fin de l'année une version adaptée, en français, et destinée avant tout aux moniteurs J+S. L'ouvrage de Jost Hegner aborde les grands thèmes scientifiques sous un angle théorique et pratique. Vous trouverez ainsi des pages d'exercices de renforcement ou de coordination à moduler selon les niveaux de pratique. Les exercices avec partenaires présentés sur ces deux pages en sont un extrait.

Hegner, J.: Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Ingold Verlag / UFSPO, Herzogenbuchsee. 2006. 280 pages. Prix: Fr. 56.–. Commandes: www.ingoldverlag.ch (disponible en allemand)

Tronc

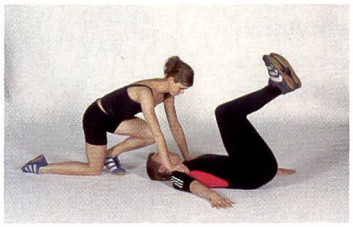
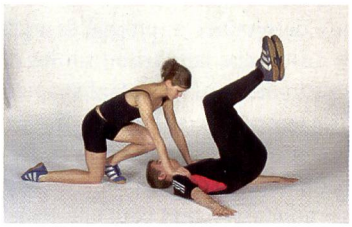
Extension des hanches

Comment? Allongé sur le dos, relever les hanches en appui sur une jambe. La partenaire, en appui sur les hanches, dose la résistance en variant sa position.
Pourquoi? Renforcement des fessiers et des muscles postérieurs de la cuisse.

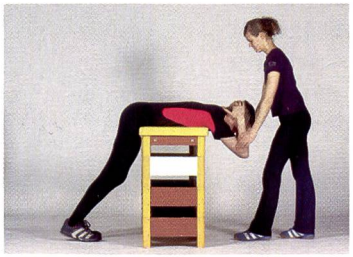
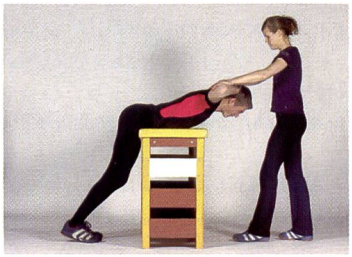
Perchiste

Comment? Couché sur le dos, soulever le bassin. Les genoux montent à la verticale.
Pourquoi? Renforcement du grand droit de l'abdomen.

Elévation des épaules

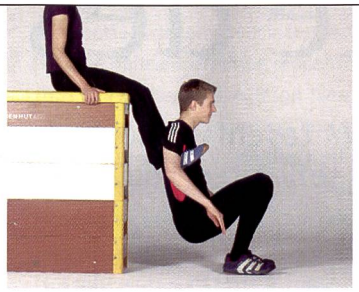
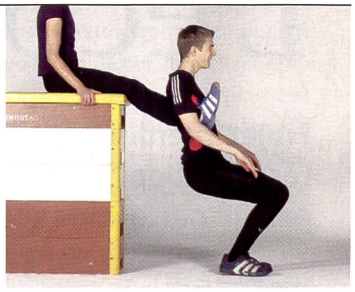
Comment? A plat ventre sur le caisson, soulever légèrement le dos en poussant les coudes vers l'arrière. La partenaire oppose une résistance au niveau des coudes.
Pourquoi? Renforcement de la musculature des épaules et des extenseurs du dos.

Jambes

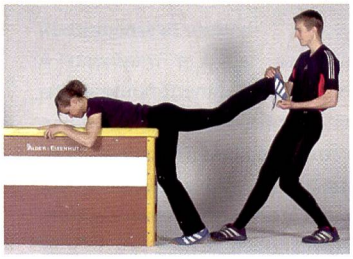
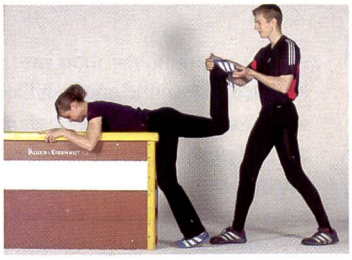
Monte-charge

Comment? Assis sur le caisson, tendre les jambes pour soulever son partenaire. Ce dernier module son aide au niveau des jambes.
Pourquoi? Renforcement des muscles antérieurs de la cuisse.

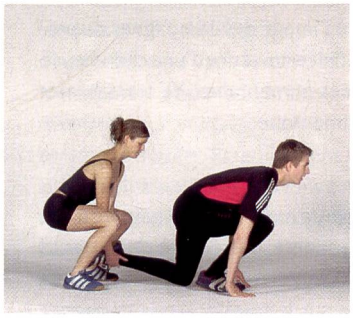
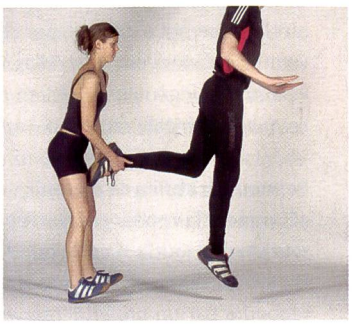
Talon-fesses

Comment? A plat ventre sur le caisson, ramener le talon vers les fesses. Le partenaire tient le talon.
Pourquoi? Renforcement de la musculature du mollet et des muscles postérieurs de la cuisse.

Explosivité

Comment? Sauter en extension sur une seule jambe. Toucher le sol des deux mains après chaque réception. La partenaire accompagne le mouvement. Moins elle aide, plus l'effort augmente.
Pourquoi? Renforcement de la musculature des fessiers, des cuisses et des mollets.

Photos: Daniel Käsermann