L'entraînement physique [Schluss]

Autor(en): [s.n.]

Objekttyp: Article

Zeitschrift: Schweizer Soldat: Monatszeitschrift für Armee und Kader mit

FHD-Zeitung

Band (Jahr): 17 (1941-1942)

Heft 3

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-705885

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

vail effectué par notre armée dans ses longues semaines de service actif. On saisira qu'une chronique hebdomadaire du labeur accompli par l'armée n'est aucunement de circonstance. Et c'est pourquoi, dans certains milieux non prévenus, diverses interrogations se posent parfois. Mais notre opinion publique peut se convaincre que le travail qui revient à notre défense nationale, au cours des semaines qui s'écoulent, et qui fut réalisé tout au long des mois derniers, sert et a largement servi notre protection nationale. Il n'est pas superflu de le souligner, ne seraitce que pour couper court à quelques points de vue erronés qui circulent à ce sujet. (A suivre.)

L'instruction dans l'unité

L'entraînement physique par le lf. Burgener. (Sui

(Suite et fin.)

Le jet de la pierre 15 kg.

Jet identique à celui du boulet. Le lancer du disque.

Préliminaires: Apprendre à faire sortir le disque de la main par l'index.

Garder le disque assez bas. La fig. 9 vous montre les rotations avec leurs centres.

Le javelot.

Le lancer sans élan est analogue au jet du boulet. Pendant la rotation du

: droit

: gauche

1 · pied d'appel

5: main (doigts)

2: hanche

3: épaule

4: bras

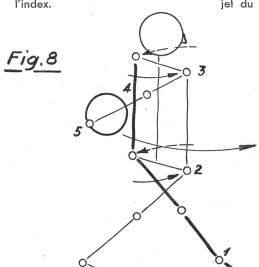
corps, la pointe du javelot reste à la place du boulet, près de l'épaule.

La fig. 10 montre la position avant le jet. Le corps est complètement vissé, de manière que le haut du corps regarde en arrière. La suite du mouvement est connue: mise en place successive de la hanche, de l'épaule, du bras, des doigts et lancer du javelot.

Le lancer avec élan est très difficile.

En effet, après avoir acquis la vitesse, il faut passer sans arrêt dans la position du lancer. On y arrive en faisant les «pas croisés». Le corps et javelot descendent vers la terre et sont, au moment de l'arrêt en arrière du bassin. Il faut alors lancer le javelot en profitant de la vitesse de l'élan.

Le lancer du javelot est peu usité dans la troupe, car il est techniquement trop difficile et revient assez cher (engins cassés).



a) Lancer sans élan.

Assez semblable au jet du boulet. Suite du mouvement. Pied d'appel-hancheépaule-bras-main-doigts.

La fig. 8 le début du travail du bras; pied d'appel, hanche, épaule sont en place.

b) Lancer avec élan.

N'est à recommander qu'à ceux qui lancent bien sans élan. Trois rotations préliminaires avant la rotation de jet sur le pied d'appel.

Veiller à ce que le mouvement circulaire soit continu, sans heurt.

1-5 différentes positions du disque

a,c : pied droit b,d : pied gauche

