

Gymnastique scolaire [suite]

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique**

Band (Jahr): **34 (1905)**

Heft 16

PDF erstellt am: **11.08.2024**

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.

Personne ne demandant plus la parole, M. le Président déclare la séance close. Il remercie les orateurs de leurs intéressantes et utiles paroles ainsi que tous les auditeurs pour l'attention soutenue qu'ils ont prêtée aux débats.

(A suivre.)

GYMNASTIQUE SCOLAIRE

(Suite.)

Septième leçon pour enfants de 10 à 12 ans.

(Manuel de gym., 1^{er} degré, program. A, 1^{re}, 2^{me} et 3^{me} années.)

I. Exercices d'ordre et de marche. — Voir leçons précédentes.

1^o Conversion des groupes pendant la marche, ex. 18, 19. Changement de direction de la colonne de marche, ex. 20. Prendre l'ordre ouvert, ex. 27.

II. Mouvements des bras et des jambes. — Voir leçons précédentes.

2^o Poser une jambe en levant les bras : *a*) en avant, fig. 2 ; *b*) de côté, fig. 4 ; *c*) en arrière, fig. 6 ; ex. 21.

3^o En position normale, mains hanches. Lancer les jambes alternativement : *a*) en avant ; *b*) en arrière ; *c*) de côté ; ex. 31.

4^o Rompre et reformer la ligne (rang) à toute la classe sur la place primitive. Etude du pas changé, ex. 21.

5^o Former la colonne de marche. Faire alterner le pas cadencé et le pas de course au commandement. Ordre ouvert.

III. Mouvements du corps. — Voir leçons précédentes.

6^o *a*) Fléchir le corps en avant dans la position du pas en avant ; *b*) Fléchir le corps en arrière dans la position du pas en arrière, exercice 47.

Description : *a*) Poser la jambe gauche en avant, mains hanches (ou sur la nuque ou devant les épaules), 1 ! — Fléchir le corps en avant, 2 ! — Retour à la position, 1, 3 ! — Position normale, 4 ! — *b*) comme *a*), mais en arrière. — Voir indications aux leçons précédentes pour l'exécution et les attitudes de ces mouvements.

7^o Tourner le corps et lever les bras en avant : *a*) à gauche ; *b*) à droite, fig. 10, ex. 18.

8^o De la position normale, mains hanches : Lever une jambe tendue en avant (gauche et droite).

IV. Sauts. — Voir leçons précédentes.

9^o *a*) De pied ferme. } Exercices de 1^{re} année.
b) Avec élan. }

Voir figures 73 à 80 du tableau annexe. — Prescriptions du Manuel et les indications données aux leçons précédentes.

V. Exercices de respiration et de marche. — Voir leçons précédentes.

10° Former la colonne de marche. Faire alterner le pas cadencé avec le pas raccourci au commandement, puis faire lever lentement les bras de côté en faisant une profonde inspiration nasale et retour à la position normale. — Répéter 4, 6, 8 fois.

11° *Jeu.* Deux c'est assez. *Manuel*, page 227.

Huitième leçon pour enfants de 10 à 12 ans.

(Manuel de gym., 1^{er} degré, program. A, 1^{re}, 2^{me} et 3^{me} années.)

Répétition générale des leçons 5, 6 et 7.

Septième leçon pour élèves de 13 à 15 ans.

(Manuel de gym., 2^{me} degré, program. A, 4^{me}, 5^{me} et 6^{me} années.)

I. Exercices d'ordre et de marche. -- Voir 6^e leçon.

1° Former la colonne de marche [par une conversion des groupes, puis, dans cette formation, passer de la marche oblique à celle en avant et inversement, ex. 40. Ordre ouvert.

II. Mouvements des bras et des jambes. — Voir 6^e leçon.

2° Exercice 3 de la 6^e leçon.

3° En station écartée : Fléchir lentement une jambe à fond en levant les bras en avant, fig. 47, ex. 18.

4° Rompre et former la ligne (deux rangs). Passer de la marche de front à la marche oblique et inversement, ex. 39 et 40.

Former la colonne de marche et prendre l'ordre ouvert.

III. Mouvements du corps. — Voir 6^e leçon.

5° Exercice 5 a) b) de la 6^e leçon.

6° En station écartée : a) Incliner le corps en avant en levant les bras en haut, fig. 34 ; b) Lever les bras de côté en haut, fléchir le corps de côté, fig. 20, ex. 14 c.

IV. Sauts. Voir leçons précédentes.

8° a) Saut en hauteur de pied ferme. } Exercices de 5^e année.
b) Saut en longueur avec élan.

V. Exercices de respiration et de marche. — Voir leçons précédentes.

9° En colonne de marche faire alterner le pas d'école et le pas cadencé au commandement. Pas de course 3-5 minutes.

10° Marche cadencé avec chant.

11° *Jeu.* Les barres. *Manuel*, page 247.

Huitième leçon pour élèves de 13 à 15 ans.

(Manuel de gym., 2^{me} degré, progr. A, 4^{me}, 5^{me} et 6^{me} années.)

Répétition générale de leçons 5, 6 et 7.

(A suivre).

