

# Gymnastique scolaire

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **37 (1908)**

Heft 3

PDF erstellt am: **17.07.2024**

## **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.

jeunes filles soient des femmes utiles, certain que j'en ferai par là des femmes agréables <sup>1</sup>. »

Le grand empereur savait que la base de toute éducation doit être la religion et que quiconque cherche à former le cœur humain sans s'appuyer sur cette pierre angulaire, bâtit sur le sable. Le vain édifice de vertu qu'il élèvera pourra tromper par les apparences, mais sera sans force et sans consistance parce qu'il sera sans fondement. Quand viendront les passions, le souffle des vents et le soulèvement des eaux, comme parle l'Évangile, cet édifice s'écroulera et ses ruines témoigneront des inutiles efforts de l'orgueil humain pour trouver un principe d'éducation solide et de vertu véritable en dehors de Dieu et de la religion.

JOS. MOREL, *inst.*

---

## GYMNASTIQUE SCOLAIRE

### Groupes d'exercices combinés.

(Annexe au programme obligatoire de l'année 1908.)

*Remarque.* — Les lettres *a*), *b*), *c*) et *d*) désignent les différents exercices et les chiffres 1, 2, 3, 4, 5, 6, etc., les mouvements de chaque exercice.

#### PREMIER GROUPE

(Au commandement et en cadence 4 temps par mouvement.)

*Thème* : Fléchir, tendre, lever les bras dans deux positions en passant par le bas. — Voir *Manuel*, p. 106, N<sup>o</sup> 36.

*a*) 1. Fléchir lentement les bras, les mains fermées (voir fig. 15 du tableau) ; — 2. Tendre les bras en avant en ouvrant les mains (fig. 2, 8, 10) ; — 3. Lever les bras de côté en passant par le bas, les paumes des mains dirigées en avant ; — 4. Retour à la position 2 ; — 5. Fléchir les bras, les mains fermées ; — 6. Baisser les bras en ouvrant les mains.

*b*) 1. Comme *a*) 1 ; — 2. Tendre lentement les bras de côté en ouvrant les mains, les paumes dirigées en avant ; — 3. Lever les bras en avant en passant par le bas ; — 4. Retour à la position 2 ; — 5. Fléchir lentement les bras, les mains fermées ; — 6. Baisser les bras en ouvrant les mains.

*c*) 1. Comme *a*) et *b*) 1 ; — 2. Tendre les bras en avant en ouvrant les mains ; — 3. Lever les bras de côté en haut (fig. 3 et 32) en passant par le bas, le regard dirigé en haut ; — 4. Retour à la

<sup>1</sup> *Histoire de l'Empire*, par Thiers.

position 2 ; — 5. Fléchir les bras, les mains fermées ; — 6. Baisser les bras en ouvrant les mains.

*d)* 1. Comme *a)*, *b)* et *c)* 1 ; — 2. Tendre lentement les bras de côté en ouvrant les mains, les paumes dirigées en avant ; — 3. Lever les bras en avant en haut en passant par le bas, le regard dirigé en haut ; — 4. Retour à la position 2 ; — 5. Fléchir lentement les bras, les mains fermées ; — 6. Baisser les bras en ouvrant les mains.

Faire  $\frac{1}{2}$  tour à droite et répéter les exercices *a)*, *b)*, *c)* et *d)* en faisant face en arrière.

#### DEUXIÈME GROUPE

(Au commandement et en cadence 4 temps par mouvement.)

*Thème* : Combiner le premier groupe avec les mouvements de jambes figurant sous le N<sup>o</sup> 41, p. 99 et N<sup>o</sup> 31, p. 114 du *Manuel*.

*a)* 1. Lever la jambe gauche fléchie en avant (fig. 12) en fléchissant lentement les bras, les mains fermées ; — 2. Tendre la jambe gauche et les bras en avant (fig. 17) en ouvrant les mains ; — 3. Fermer en arrière à la station fléchie (fig. 5) en levant les bras de côté en passant par le bas, les paumes des mains dirigées en avant ; — 4. Retour à la position 2 ; — 5. Comme 1 ; — 6. Position normale.

7. à 12. — Même exercice à droite.

*b)* 1. Comme *a)* 1 ; — 2. Tendre la jambe gauche et les bras de côté (fig. 19) en ouvrant les mains, les paumes dirigées en avant ; — 3. Fermer à droite à la station fléchie (fig. 5) en levant les bras en avant en passant par le bas ; — 4. Retour à la position 2 ; — 5. Comme 1 ; — 6. Position normale.

7. à 12. — Même exercice à droite.

*c)* 1. Comme *a)*, *b)* 1 ; — 2. Tendre la jambe gauche en arrière et les bras en haut (fig. 18) en ouvrant les mains, le regard dirigé en haut ; — 3. Fermer en avant à la station fléchié (fig. 5) en levant les bras de côté en haut en passant par le bas, le regard dirigé en haut ; — 4. Retour à la position 2 ; — 5. Comme 1 ; — 6. Position normale.

7. à 12. — Même exercice à droite.

*d)* 1. Comme *a)*, *b)* et *c)* 1 ; — 2. Tendre la jambe gauche obliquement en avant et les bras de côté en ouvrant les mains, les paumes dirigées en avant ; — 3. Fermer en arrière à la station fléchie (fig. 5) en levant les bras en avant en haut en passant par le bas, le regard dirigé en haut ; — 4. Retour à la position 2 ; — 5. Comme 1 ; — 6. Position normale.

7. à 12. — Même exercice à droite.

Faire  $\frac{1}{2}$  tour à droite et répéter les exercices *a)*, *b)*, *c)* et *d)* en faisant face en arrière.

(*A suivre.*)

G. S.