

Notre leçon mensuelle : saut périlleux en av. / circuit

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **19 (1962)**

Heft [11]

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Nutzungsbedingungen

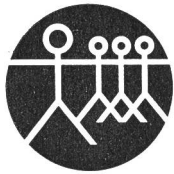
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



Notre leçon mensuelle — Saut périlleux en av. / Circuit

Hans Altorfer, Christoph Kolb

Lieu et genre d'exécution : Halle.

Durée : 1 heure 40 min.

Matériel : Bancs suédois, tapis, haltères, barres fixes, caisses à sauter, installation de volleyball.

Préparation (Durée : 20 min.)

Mise en train (10')

Deux bancs suédois mis bout à bout, en diagonale de la halle, côté large, dessus.

- Marcher et courir sur les bancs en changeant le rythme.
 - En station jambes écartées sur le banc; se déplacer dans cette position.
 - Sautillements : Sur le banc, pieds joints, à terre, station écartée.
 - Sautillement de lièvre : Tout d'abord avec appui des mains sur le banc, puis, sur le sol, du côté opposé.
 - Sauts successifs sur le banc, avec pieds joints, tout d'abord avec sautillage intermédiaire, puis sans sautillage.
 - Roue (banc = obstacle).
- Courses légères constantes entre chaque exercice.

Ecole du corps (10')

Exercices avec le banc suédois :

1. Appui couché facial, pieds sur le banc : fléchir et tendre les bras.
2. Assis en travers du banc : pieds joints sur le sol : flexions du torse en av.
3. Couché sur le ventre, en travers du banc : un partenaire fixe les pieds au sol : relever le torse.
4. Un groupe de 4 à 5 élèves porte le banc au-dessus de leur tête : baisser le banc alternativement à g. et à dr.
5. Même position de départ que sous 4 : circumduction des hanches.
6. Sauter à pieds joints sur le banc, en av. et en arr.

Entraînement à la performance

(Durée 70 min.) Course (10') Estafettes

1. Le banc placé en largeur sert d'obstacle : sauter par-dessus, ramper par-dessous, saut de carpe.
2. Banc placé en longueur, comme obstacle : marcher en équilibre sur le côté étroit.
3. Le banc comme agrès de transport : les équipes vont chercher le banc à l'autre bout de la halle et le ramènent en le portant au-dessus de leur tête ; porter le banc, aller et retour, mais avec arrêt intermédiaire.

1er thème (20')

Saut périlleux en av.

1. De la position accroupie (pieds joints) : roulades successives en av. Attention : bien pousser les hanches vers le haut, ne pas sauter trop loin en av.
2. Immédiatement après l'amorce de la roulade, saisir les chevilles et faciliter ainsi le mouvement (pour les débutants, les exercices 1 et 2 s'effectuent plus aisément sur une légère pente).
3. En effectuant le saut périlleux par-dessus un obstacle élevé, le sauteur est obligé de sauter plus haut (chariot à tapis, caisse à sauter, barres parallèles sur lesquelles on a mis un tapis). Exécution : Après quelques pas d'élan, détente explosive pour le saut, puis comme sous 2.
- 4 = 3, mais sans l'appui des mains : les hanches sont encore lancées plus rapidement en haut, la tête ramenée encore plus rapidement si bien que l'on atterrit sur la nuque, sur le dos ou même sur le siège.
5. 4 élèves simulent un obstacle en tenant un tapis tendu à hauteur de poitrine. Le saut périlleux est déclaré réussi lorsque l'exercice 4 est effectué correctement.
6. Saut périlleux libre. 2 élèves se tiennent de chaque côté et corrigent les mauvais sauts en exerçant une pression sous les épaules ou sur la nuque pour faciliter la rotation.

2me thème (20') Circuit

Le parcours suivant est installé dans la halle. Les élèves sont orientés sur la manière d'effectuer les exercices et sur le nombre de répétitions. Le parcours doit être effectué 3 fois sans arrêt. Pour gagner du temps, le départ peut être donné à un élève à chaque station.

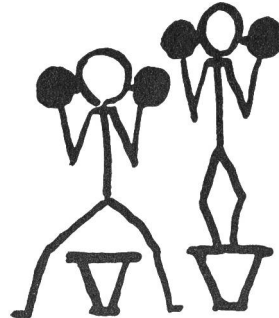


1. Monter sur le banc avec une charge de 15 à 25 kg. sur les épaules.

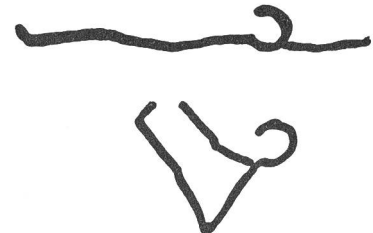
2. Appui facial (5 fois).



3. Haltères de 12 kg. La balancer d'un côté à l'autre, par-dessus la tête, 5 fois.



4. Sauter sur le banc, avec haltère de 12 kg. (5 fois).



5. De la position dorsale : flexion rapide du torse en touchant la pointe des pieds avec les mains. (8 fois).
6. En suspension à la perche à grimper ou à la barre fixe : traction sur les bras (2 fois).

Jeu (20') Volleyball

10' Exercice de la volée de la manière suivante : Un élève est debout sur un banc (chaise, caisse, etc.) près du filet et tient la balle à bras tendu, un peu au-dessus du filet. Les autres joueurs sont en colonne par un à environ 3 m. du filet. L'un après l'autre, ils sautent en extension et frappent la balle, tenue par leur camarade, avec la main bloquée, en forme de cuiller.

10' jeu. La balle doit être jouée 4 fois dans son propre camp avant de pouvoir clôturer sûrement une passe, par une volée.

Retour au calme (Durée : 10')

Discussion du jeu. Communications.

Photo Kuhn, Winterthour

