

Leçons mensuelles

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **22 (1965)**

Heft 2

PDF erstellt am: **07.07.2024**

Nutzungsbedingungen

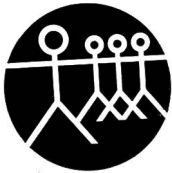
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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 : Anneaux balançants / Course d'obstacles

Ernst Meierhofer Traduction : C. Gilliéron et N. Tamini

Lieu : en salle. Durée : 1 h. 40 min.
Matériel : élastique, quelques obstacles (voir dessin), 1-2 balles, sautoirs, sifflets.

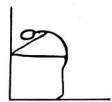
Mise en train 10 min.

- Répartition deux par deux.
- L'un conduit, l'autre le suit comme son ombre.
- Chacun est libre de faire ce qu'il veut.
- Au coup de sifflet, changement de guide.
- Matière : marcher, courir, marche à 4 pattes, sautiller, ramper, sautiller sur un pied, courir en arr., courts sprints, etc.
- Pour terminer, chacun conduit durant une minute, et donne libre cours à sa fantaisie ... toujours suivi de son partenaire.

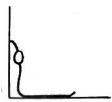
Culture physique aux espaliers 10 min.



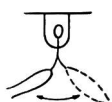
1. En pos. d'appui facial, poser la pointe des pieds à hauteur d'épaules : fléchir et tendre les bras.



2. Une jambe tendue, poser le pied sur un échelon, à hauteur de hanches : fléchir le buste en av.



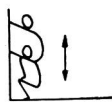
3. Assis, adossé à l'espalier, saisir un échelon au-dessus de la tête : pousser les hanches en av. pour faire le pont.



4. En suspension dorsale : balancer latéralement.



5. En position couchée dorsale, saisir le dernier espalier des deux mains, bras tendus : grands cercles de jambes, à g., puis à dr.



6. Face à l'espalier, avec un partenaire sur le dos : fléchir et tendre les jambes.

Course 10 min.

1. A deux, face à face : A retient B mains aux épaules ; B sprinte sur place, A diminue insensiblement sa

résistance en reculant, et finit par s'enlever. A termine son sprint librement.

2. Départ accroupi, en passant sous un élastique (position avancée).

1er thème 20 min.

Anneaux balançants
Anneaux à hauteur de suspension.

1. Balancer en av. et en arr., sortir en av.

2. Comme 1., mais saut en arr. à la fin d'un bal. (tapis).

3. Bal., 1/2 tour en av., et en arr. à la fin d'un balancé.

4. Bal., fléchir les bras à la fin d'un bal. en av., bal. en arr. bras fléchis, tendre les bras à la fin du bal. et répéter l'exercice.

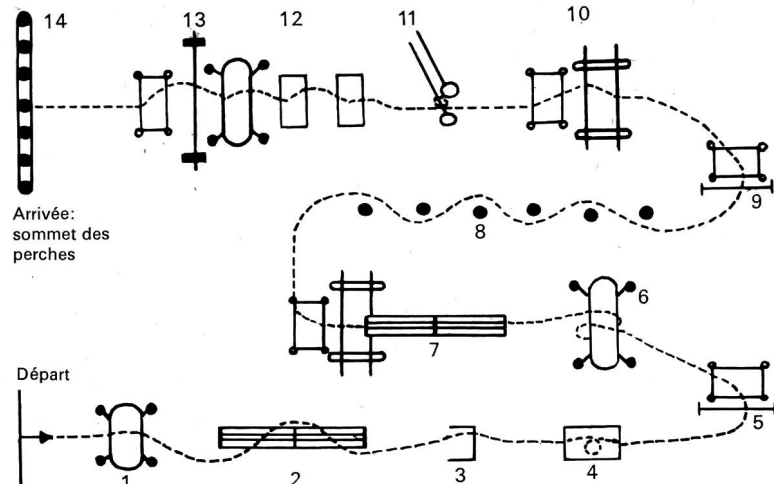
5. Combinaison : bal. bras fléchis, 1/2 tour, saut à la fin d'un bal. arr.

2e thème 20 min.

Course d'obstacles

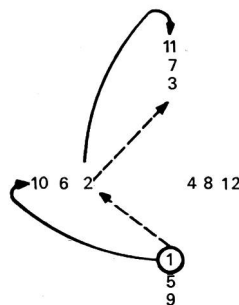
1. Mise en place des obstacles.

2. Entraînement à chaque obstacle. Changement d'obstacles après 30 sec. au coup de sifflet.



1. Saut de mouton. 2. Banc suédois. 3. Haies. 4. Tapis pour saut roulé en av. 5. et 9. Travées mobiles (espalier). 6. Cheval. 7. Banc par-dessus barres parallèles. 8. Fanions ou medicin-

- balls. 10. Barres asymétriques. 11. Anneaux pour tourner en arr. 12. Plinth et cheval pour saut par-dessus latte ou élastique. 14. Perches verticales.

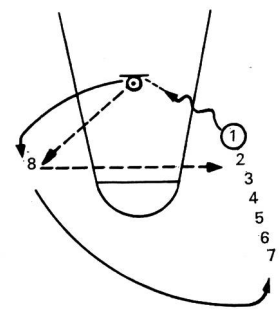


- 1.

Jeu 20 min.

Basketball

1. Passe à deux mains ; idem, avec rebonds au sol.
2. Passes, dribbles, tir au panier.
3. Jeu préparatoire : chaque joueur porte un numéro et doit bien repérer le porteur du numéro suivant. But : se passer la balle dans l'ordre des numéros, dans une zone, déli-



- 2.
- ① Joueur avec ballon
2 3 4 Joueurs sans ballon
Trajet du joueur
Trajectoire du ballon
Dribble

mitée. Chacun a toute liberté de mouvement.

4. Jeu.

Retour au calme 10 min.

Exercice de décontraction durant quelques minutes. Douches.

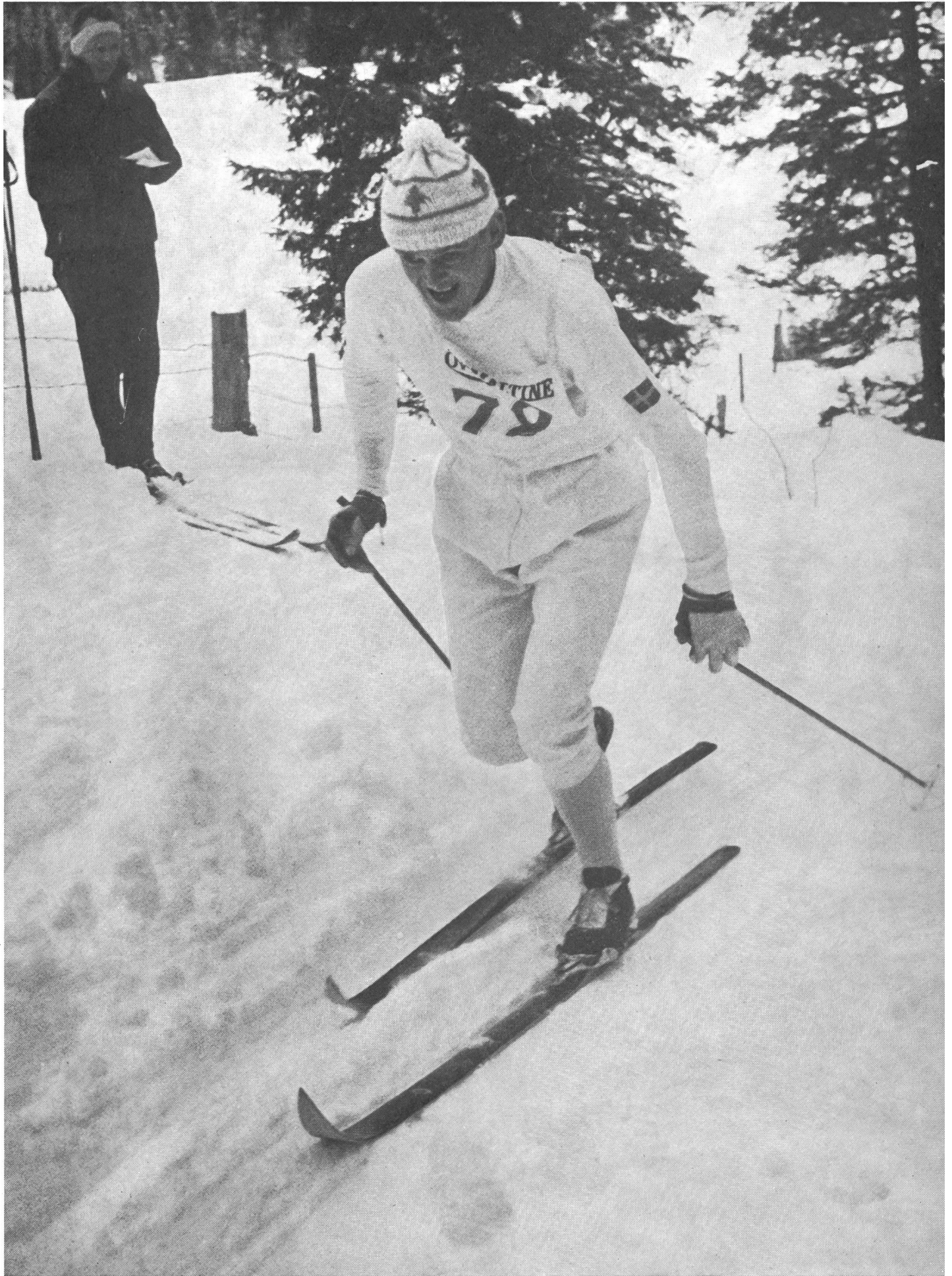


Photo : Hugo Lörtscher EFGS