

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 6

PDF erstellt am: **17.09.2024**

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 en hauteur (rouleau ventral) / Traction de la corde

Ernst Meierhofer Traduction : Tamini — Metzener

Lieu : en plein air.

Durée : 1 h. 40 min.

Matériel : sifflets, témoins, barre de saut en hauteur, râtelier, corde, 4 piquets, ruban de démarcation, 1 pneu, balle.

Préparation 10 min.

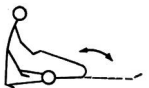
Proposer aux jeunes de s'échauffer à leur guise, sous le regard du moniteur, et donc sur un emplacement permettant à celui-ci d'avoir l'œil sur chacun. Afin de faciliter la mise en train, la réaliser en trois parties. Expliquer brièvement.

1. Début léger, 2—3 min. (par ex. marche, léger pas de course, cercles des bras, etc.).
2. Partie plus poussée, 2—3 min. (par ex. marché-sautillé, course avec changement de rythme, marcher à 4 pattes, etc.).
3. Terminer en accentuant davantage encore, 2—3 min. (par ex. marché accroupi, course d'accélération, circumduction du torse, sprints courts, etc.).

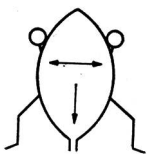
Ecole du corps 10 min. (exercices avec partenaire)



1. Face l'un à l'autre, bras fléchis : repousser son partenaire de toute sa force. 4x10'' ; intervalle en décontraction.



2. Lever les jambes, tandis que le partenaire les retient.



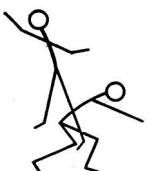
3. Tirer le partenaire en fléchissant le genou, changer de jambe.



4. Dos à dos, mains crochées, bras de côté, fléchir le torse latéralement.



5. Pieds fixés, grandes circumductions du torse.

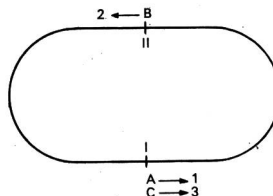


6. L'un saute sur place en écartant les jambes, tandis que l'autre passe par-dessous. Chaque fois après 1/2 tour. Intervertir les rôles.

Course 10 min.

Américaine

Une équipe se compose de trois coureurs. A et C se tiennent en I ; B en II. Au signal de départ, A court vers B et attend, B vers C, C vers A, etc. Chacun court 3 fois.



1er thème 20 min.

Saut en hauteur : rouleau ventral

1. La barre est placée à 60 cm environ. Exécuter plusieurs fois (sans forcer) lentement le mouvement de rouleau, ce qui permet un bon contrôle. Description (pour appel gauche) : debout, à côté de la barre, pieds joints : Faire un pas en arrière de la jambe d'élan (droite). Mouvement de saut, avec élan très marqué, de la jambe droite et des deux bras. Au point culminant, tourner sur la barre. C'est tout d'abord le pied droit qui atterrit, dans le sable ; la main droite vient ensuite (dos de la main), puis la roulade s'accomplit sur le coude, l'épaule et le dos. En même temps, lever la jambe d'appel (gauche) en l'écartant. Le bras gauche n'est pas utilisé pour l'atterrissage, sinon il bloquerait le mouvement de rouleau ; sitôt après l'élan des deux bras, il est placé contre le corps.

2. Idem, mais exécution plus coulée.

3. Barre à 80 cm, 2 pas d'élan et détente plus marquée.

4. Plusieurs sauts, mais en se concentrant sur une seule phase de mouvement.

a) appel : position inclinée en arrière, travail de la jambe d'élan, mouvement des deux bras ;

b) plonger avec le haut du corps après le passage de la barre ;

c) mouvement de la jambe d'appel pour le passage de la barre (lever-écarter).

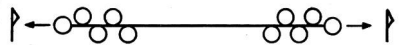
5. Augmenter la hauteur, mais sans concours.

2e thème

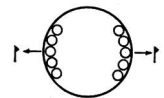
Traction à la corde

On forme 4 groupes. Après le premier concours, les gagnants, resp. les perdants sont opposés entre eux.

1er exercice : traction normale.



2e exercice : les deux bouts de la corde sont noués. Les élèves sont tournés vers l'extérieur.

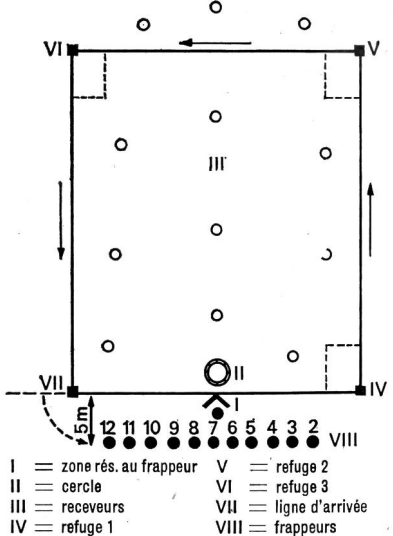


3e exercice : idem, mais les élèves sont face au centre.

Jeu 20 min.

Balle brûlée

L'équipe des frappeurs se tient sur un rang dans la partie du terrain qui lui est réservée. A tour de rôle, chacun de ses joueurs tente, par un frapper adroit, de permettre aux coureurs de passer d'un refuge à l'autre. Après avoir frappé, le joueur a le droit de courir. Chaque course terminée compte pour un point. L'équipe des receveurs, dispersés dans tout le terrain, cherche à recevoir la balle et à la passer rapidement au partenaire chargé de la poser dans le cercle prévu à cet effet. Au moment où la balle est déposée dans le cercle, le maître siffle ou crie « brûlé ! ». Les coureurs qui, à cet instant, se trouvent entre deux refuges sont éliminés. Lorsqu'il n'y a plus de joueurs dans le camp des frappeurs, les rôles des équipes sont inversés. Le parti vainqueur est celui qui aura gagné le plus de points. (Description : selon manuel suisse de gymnastique scolaire).



I = zone rés. au frappeur V = refuge 2
II = cercle VI = refuge 3
III = receveurs VII = ligne d'arrivée
IV = refuge 1 VIII = frappeurs

Retour au calme 10 min.

Communications, reddition du matériel, douches.



Photo : Hugo Lörtscher EFGS