

# Leçons mensuelles

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 3

PDF erstellt am: **11.09.2024**

## **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:

### gymnastique avec corde à sauter

### gymnastique aux agrès - balle par-dessus la corde

S. Grun

Lieu: en salle

Durée: 1 heure 45 minutes

Matériel: Cordes à sauter, haies, bancs suédois), barres parallèles, installation de grimper, médecine-ball.

#### 1. Préparation: 20'

Mise en train et école du corps d'après le slogan: Qui peut?

- Chaque élève prend une corde à sauter et essaye de la faire tourner par-dessus la tête.
- Qui peut sauter à la corde sur place?
- Qui peut sauter à la corde et se déplacer en av. (qui est le premier de l'autre côté)?
- Qui peut sauter à la corde en course, s'arrêter, sautiller sur place, faire demi-tour et revenir à sa place?
- Qui peut exécuter cet exercice avec un rythme de 8 temps (8 pas en av. — 8 sautillés sur place avec un demi-tour)?
- Qui peut sauter à la corde debout, en demi-flexion, en flexion totale puis se relever?

#### Ecole du corps

- Qui peut passer par-dessus la corde pliée 3 x et tendue entre les mains, puis faire passer la corde par derrière le dos, par-dessus la tête en av.? 20 x de suite.
- Qui peut faire le même exercice, mais en position couchée dorsale? Qui est le plus vite?
- Qui peut, dans la position assise, jambes tendues, faire passer les jambes 10 x par-dessus la corde pliée et tendue entre les mains, sans toucher le sol?
- Qui peut, dans la position couchée faciale, tendre la corde pliée au-dessus de la tête, se rouler de côté sans que les bras et les jambes touchent le sol?
- Qui peut, dans la même position, fléchir le tronc latéralement de telle façon que la main g. touche le pied g. et vice-versa?
- Qui peut sauter sur une jambe par-dessus la corde pliée et tendue entre les mains? Qui peut le faire en sautant sur les 2 pieds?

#### II. Estafette: 5'

Estafette en utilisant la corde comme témoin. Sauter 3 x avec la corde sur un parcours.

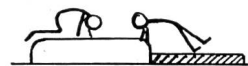


#### III. Ecole de performance: 45' (gymnastique par stations)

Le moniteur répartit les élèves en 4 groupes. Il désigne un responsable pour chaque groupe. Il démontre tout d'abord ce qu'il faut faire à chaque agrès puis fait travailler intensivement durant 10 min. à chaque station. Le moniteur observe, aide et commande les changements de stations.

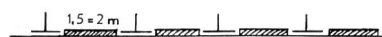
##### 1. Gymnastique acrobatique (bascule au sol)

- Sur le plinth dans le sens de la longueur: à genoux, roulade en av., bascule sur la nuque ou sur la tête à la station.
- Roulade et bascule sur un plan incliné
- Roulade et bascule avec l'aide de 2 partenaires
- Bascule au sol avec aide à la nuque



##### 2. Ecole du saut par-dessus les haies (bancs suédois)

- Sauter les haies les unes après les autres
- Sauter toutes les haies sur une jambe (g. et dr.)
- Id. mais dans la position accroupie
- Id. mais latéralement avec pieds joints



Chaque exercice est à exécuter durant 2 min.

##### 3. Barres parallèles: (sortie avec culbute à l'extrémité des barres)

- Avec l'élément supérieur du plinth aux extrémités des barres, sauter

avec appui, se grouper et roulade en av. (répéter souvent l'exercice et donner un petit coup de bascule pour atterrir à la station)

- Id. mais avec jambes tendues
- Sans plinth, de la station au sol (avec un sautillé)
- Avec élan et appel sur le 2 pieds (bras légèrement fléchis)
- Balancer en appui, sortie avec culbute, bras légèrement fléchis

##### 4. Grimper: (aux perches obliques)

- Grimper en passant d'une perche à l'autre
- Grimper d'une perche à l'autre en slalom (1e perche par-dessus, 2e perche par-dessous, etc.)
- En suspension, balancer de côté puis passer d'une perche à l'autre
- En suspension à 1 perche et grimper avec l'aide des mains seulement
- Grimper à 1 perche

#### IV. Jeu: balle par-dessus la corde (avec médecine-ball)

Tendre une cordelette au milieu de la salle à une hauteur de 2.50 m. Chaque équipe essaye de lancer la ball par-dessus la cordelette (sans la toucher). L'équipe qui laisse tomber la balle, qui la lance par-dessous ou touche la cordelette, touche une paroi, perd un point. La partie se jouera au temps ou aux points (p.ex. comme en volley-ball).

Il est défendu de se déplacer avec la balle en mains: La rencontre peut être jouée de la manière suivante:

- a) lancer et réception à l'arrêt debout
- b) lancer et réception assis
- c) comme a) mais avec 2 balles (2 arbitres sont nécessaires)

#### V. Repos: 10'

Reddition du matériel - Commentaires du jeu - Douches