

# La course de 110 m haies

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **25 (1968)**

Heft 8

PDF erstellt am: **11.07.2024**

## **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.

# La course de 110 m haies

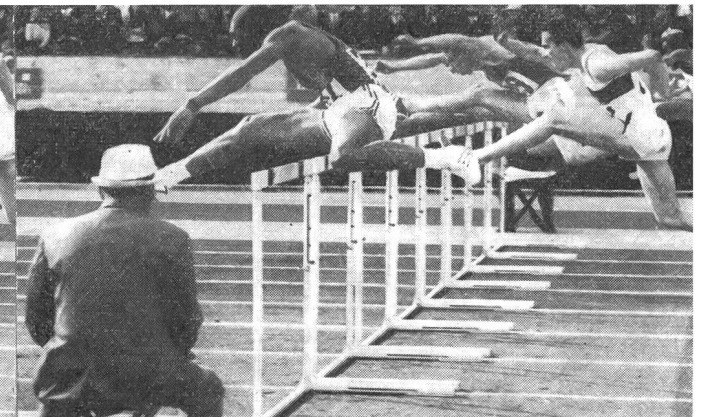
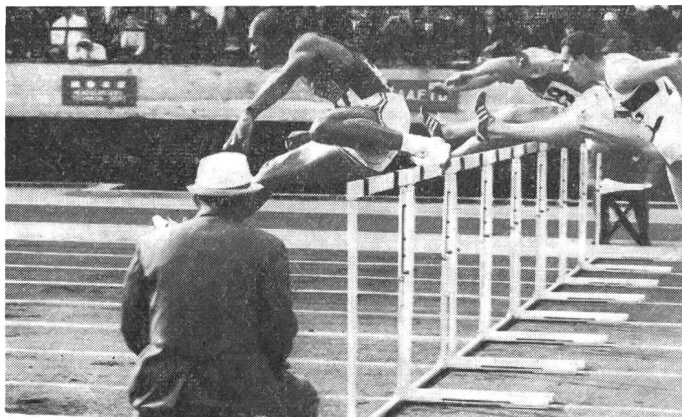
Hayes W. Jones, USA, Champion olympique à Tokio dans le temps de 13'' 6

Etudions ensemble les phases importantes du franchissement de la 8e haie: Attaque de la haie loir de l'obstacle — Appel, pied posé dans la ligne de course — Lever le genou de la jambe d'élan fléchi puis ensuite seulement lancer rapidement la jambe tendue — Marquer la flexion du buste en avant — «Le chemin parcouru par la tête» du coureur indique bien que l'athlète «avale» l'obstacle et qu'il ne le saute pas — Technique d'un bras qui a de nos jours supplanté celle des deux bras — Abaisser la jambe d'élan aussitôt que le pied a franchi la latte — «Mouvement de ciseau des jambes» en ce sens que la jambe d'élan va en arrière par le bas et que la jambe d'appel est amenée en avant à l'horizontale — L'axe



4

3



8

7

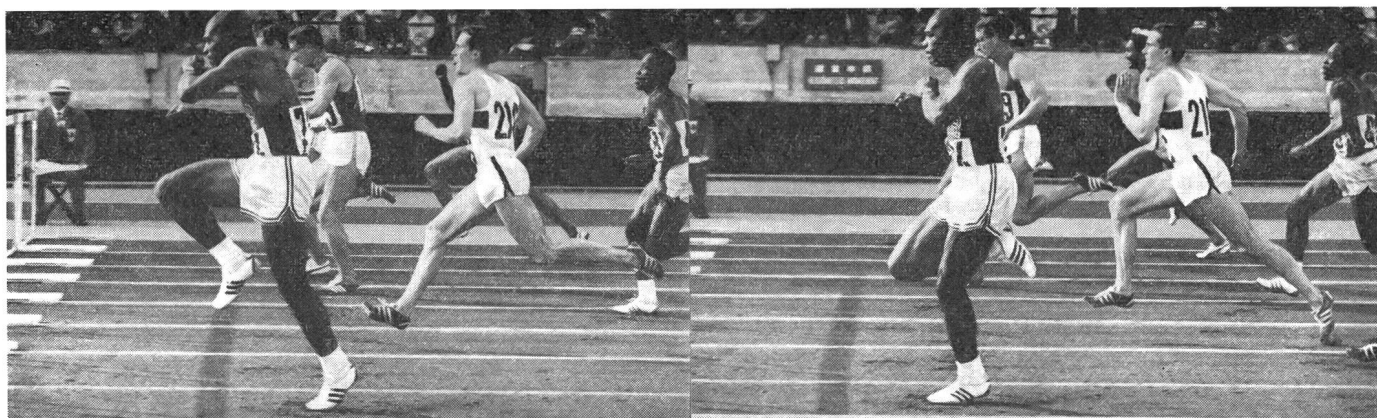


12

11

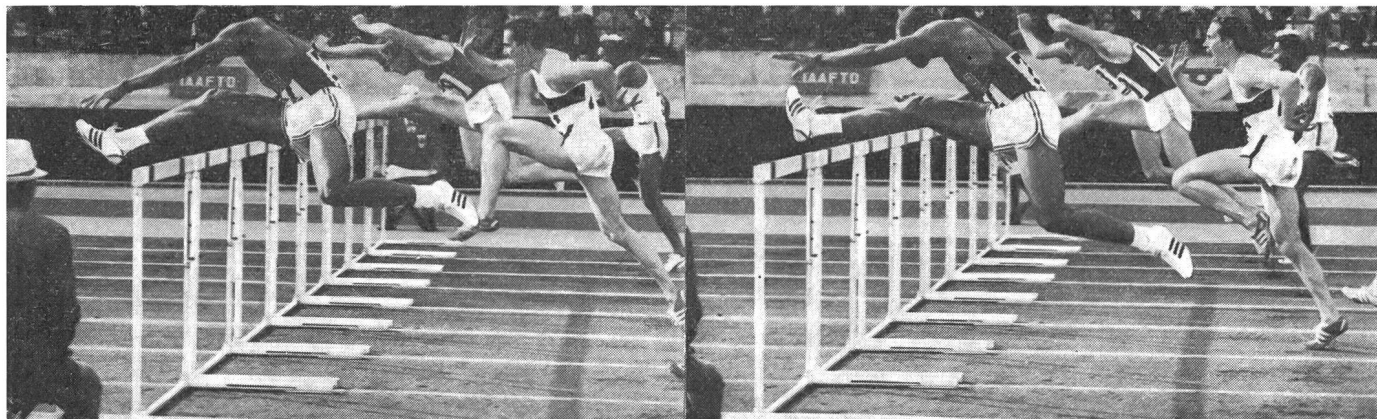
des épaules reste perpendiculaire à l'obstacle pendant le franchissement afin qu'il n'y ait pas rupture d'équilibre — Le ramener du bras gauche en arrière se fait naturellement sans que le mouvement soit commandé par l'épaule — Atterrissage actif sur la plante du pied, talon ne touchant pas le sol — Prise d'une position de départ de sprint à l'atterrissage en marquant un premier pas allongé dans la direction de course. Ce n'est qu'ainsi qu'on maintiendra trois foulées normales et naturelles entre les haies.

Série de photos: Elfriede Nett



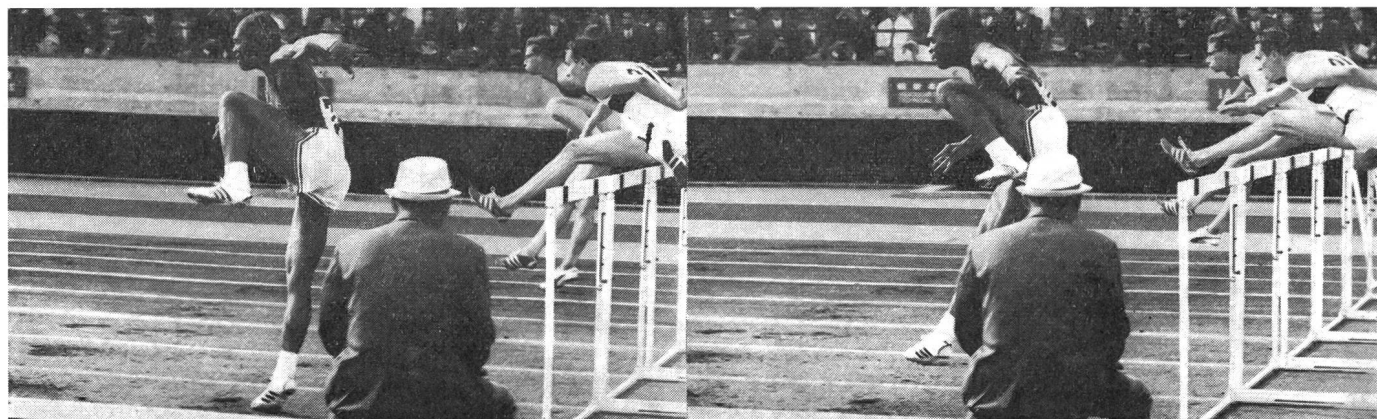
2

1



6

5



10

9