

Leçons mensuelles

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 11

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Nutzungsbedingungen

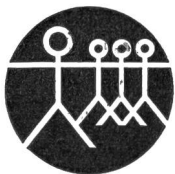
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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 - Exercices d'élongation à l'espalier - Roulades à différents agrès - Football-tennis

Kurt Egger (Trad. A. M.)

Emplacement: salle de gymnastique

Durée: 1 h 40'

Matériel: cordes à sauter, tapis, 1 paire d'anneaux balançants, 1 paire de barres, 1 reck, 2 tremplins suédois (ou mini-trampoline), 1 caisson, 3 bancs, 3 ballons de football.

Pour l'organisation de la mise en place des agrès nécessaires dans la partie principale de la leçon, nous affichons un plan des agrès (à la paroi ou sur un tapis).

Mise en train avec corde à sauter (10')

1. En ordre ouvert: alterner 4 temps en effectuant un saut à chaque tour de corde, et 4 temps en effectuant 2 sautillés à chaque tour, en tournant la corde en avant et en arrière.
2. Courir avec de petits sauts de course (extension de la jambe, d'appel bien mar-

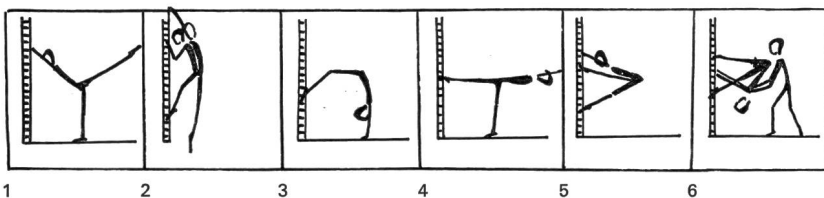
quée) par-dessus la corde balancée en avant.

3. Alterner sautillés doubles sur place (4 temps) avec des sauts de course en longueur (4 temps).
4. Balancer la corde pliée en deux sur le côté gauche du corps puis sur le côté droit et finalement en huit.
5. Synchroniser: marcher sur un rythme de trois temps avec des balancés de la corde en huit, à gauche et à droite du corps. L'élan de la corde est toujours donné du même côté que le pas accentué.

On insiste sur:

Suivre exactement le rythme donné. Exercices 1 à 3: la corde est balancée par un mouvement du coude et du poignet, non pas avec un cercle de tout le bras. Le corps reste vertical. Exercices 4 et 5: le corps entier participe au balancement!

Exercices d'élongation à l'espalier (10')



Exercice 1: La jambe d'appui et la jambe d'élan restent tendues; balancer la jambe en arrière haut et de côté haut; changer de jambe d'appui.

Exercice 2: Elongation à faire lentement, pas de mouvement brusquel

Exercice 3: Dans la position du pont, descendre les jambes le long de l'espalier jusqu'à ce qu'elles touchent le sol et revenir; évent. avec aide d'un partenaire.

Exercice 4: Tourner le torse en cercles, en restant le plus possible horizontal.

Exercice 5: Après plusieurs mouvements de ressort, saisir un échelon plus bas (plus haut).

Exercice 6: Debout sur un échelon, jambes écartées, dos à l'espalier: les mains saisissent 2 ou 3 échelons plus bas que les pieds (prise palmaire). Baisser le torse, un partenaire assurant aux épaules.

En deux séries chaque exercice doit être exécuté au minimum 15 fois (le 1er et le 4e exercice

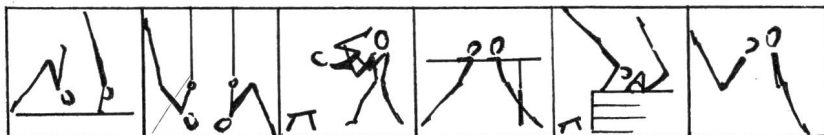
15 fois dans chaque série). Ces nombres sont un minimum sans lequel aucun progrès ne peut être obtenu!

Perfectionnement des aptitudes: Roulades à différents agrès (60')

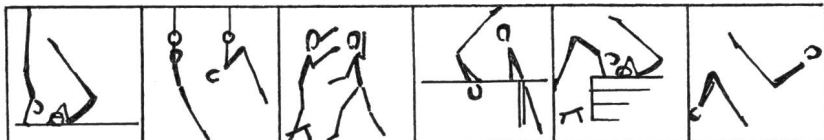
Généralités:

- De nouveaux mouvements ne peuvent pas être appris si l'on ne dispose pas de bases nécessaires.
- Plus notre expérience dans les mouvements est riche et variée, et plus vite nous pouvons apprendre de nouveaux mouvements.
- Une représentation claire du mouvement est créée de la façon la plus efficace au cours de l'exercice d'éléments de mouvements parents à différents agrès. Avantages: petits groupes, grande intensité d'exercice, de nombreuses répétitions permettent une acquisition plus solide du déroulement du mouvement.

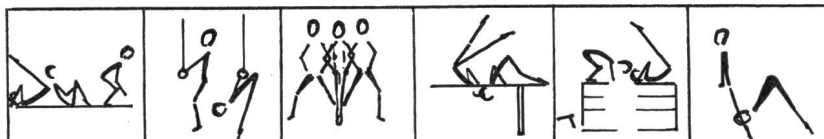
A) Les bases sont acquises en jouant



B) Nous perfectionnons le mouvement



C) Nous entraînons la forme finale



Au sol:

- A) Roulade avant: différentes formes et enchaînements simples.
- B) Monter à l'appui renversé tendu avec élan d'une jambe et rouler (aide d'un partenaire).
- C) Sauts roulés avec un élan des bras bien marqué.

Anneaux:

- A) Poirier en avant, les bras restent tendus quand ils sont de côté.
- B) à partir d'un léger élan en suspension avec aide d'un partenaire.
- C) à partir d'un élan en arrière avec aide d'un partenaire.

Saut:

- A) Entre deux aides qui se tiennent à ses côtés, le sauteur se tient fermement des deux bras et effectue un saut périlleux en avant.
- B) Idem, avec un court élan
- C) Idem, avec tremplin ou mini-trampoline

Barres:

- A) De l'appui facial manuel et pédestre sur les barres (jambes fléchies ou jambes tendues): rouler en appui en avant au siège écarté.
- B) Après un élan en arrière, rouler en avant à l'appui à la station transversale entre les deux barres.
- C) Idem, mais aux barres hautes: élan en arrière, rouler en appui en avant à l'appui brachial.

Caisson:

- A) Du caisson, saut en profondeur, arrivée accroupie et effectuer une roulade en avant.
- B) Rouler sur le caisson.
- C) Appui renversé tendu passager et roulade en avant.

Reck:

- A) De l'appui: sortie en avant par-dessous la barre.
- B) Monter en avant à l'appui avec aide (aux épaules et aux cuisses).
- C) Monter en avant à l'appui avec une aide moins marquée.

Valable pour les degrés A, B et C:

1. Travail à chaque station: répartition de la classe à tous les agrès.

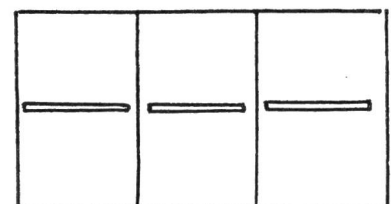
2. Le circuit: Les élèves passent à tous les agrès dans la suite fixée.

A chaque station, nous exerçons 5 à 10 minutes, et nous parcourons au moins 5 fois le circuit complet.

Jeu: Football-tennis (15')

Division de la salle: 3 emplacements de jeu séparés par des bancs. Répartition des élèves: en trois groupes de deux équipes de force à peu près semblable.

Règles: après au maximum 2 passes, le ballon (à la 3e frappe), doit être joué par-dessus le banc. Engagement (avec le pied) par l'équipe qui vient de commettre une faute.



Retour au calme: ranger le matériel, communications, soins corporels.