

# Entraînement de la condition physique en musique (Fitness-Musical)

Autor(en): **Boucherin, Barbara**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **29 (1972)**

Heft 5

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997152>

## **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.

# Entraînement de la condition physique en musique (Fitness-Musical)

Barbara Boucherin

Afin que la valeur du Fitness-musical, en tant qu'exercice de test, puisse être estimée, l'exercice a subi de légères modifications.

La forme actuelle sera exécutée sur 8 temps, ce qui permettra d'employer n'importe quelle musique, à condition que chaque temps ait la valeur de 1 seconde.

Il en résulte quelques avantages:

- Les conditions d'examen sont pour toutes les mêmes (8 temps = 8 secondes = 1 fois Fitness-musical)

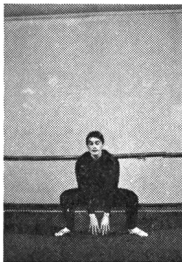
— Lors de l'entraînement, il est possible de choisir un disque plus lent ou de donner le rythme au moyen d'un métronome ou d'un tambourin.

— Plusieurs disques peuvent être utilisés (variation)

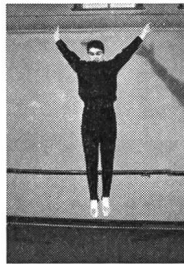
Le Fitness-musical est et reste un essai!

Car des modifications pourront toujours être apportées, principalement dans l'exactitude de l'exécution et l'intensité. Chaque monitrice doit se fixer le but d'exiger une intensité maximum de la part de ses filles.

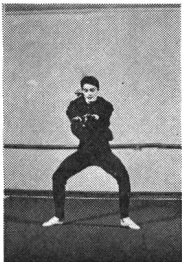
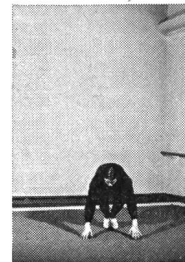
1



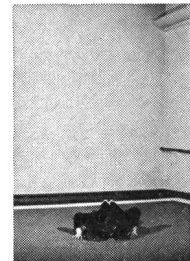
2



3



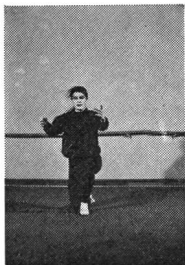
4



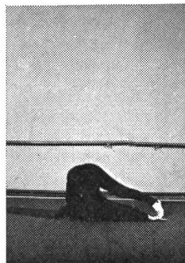
Saut à la station écartée, jambes fléchies, en frappant le sol entre les jambes (1), saut extension avec cercle des bras en arrière (2), accroupi (3), à plat ventre (4), demi-tour sur le dos (5), lever les jambes jusqu'à ce que les pieds touchent le sol (6), déplacer latéralement une jambe et rouler en arrière par-dessus l'épaule (7), ramener la jambe, pour poser le pied devant soit et se relever (8) et...

et

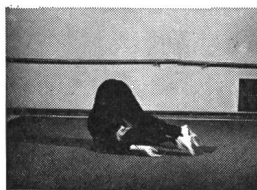
8



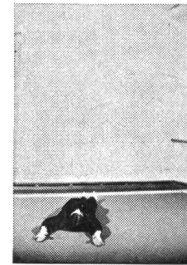
7



6

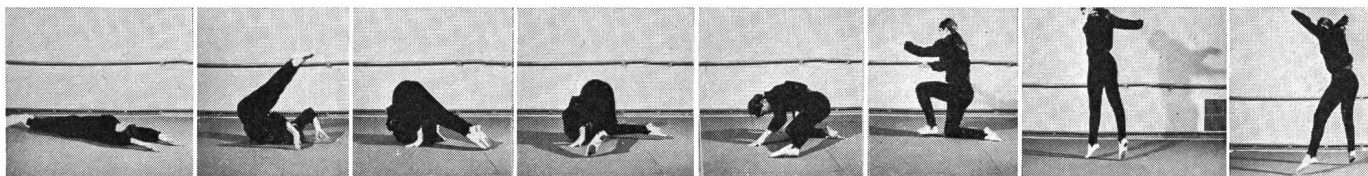


5



---

La phase difficile, déplacer latéralement une jambe et rouler en arrière par-dessus une épaule, est à nouveau présentée. Il est important de toucher, tout d'abord, les deux pieds derrière la tête, puis, après seulement, de déplacer une jambe latéralement.



L'exercice doit s'exécuter de façon ininterrompue. C'est pourquoi, après avoir roulé en arrière et s'être redressée, il est nécessaire de ramener devant soi la jambe qui se trouvait de côté. De cette façon, seulement, on peut sauter directement à la station écartée, jambes fléchies.

