

Notre leçon mensuelle

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 7

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

Cinq exercices pour l'amélioration de chacune des performances — Saut en longueur et jet du boulet

Texte et dessins: Eugène Dornbierer
Traduction: D. Seydoux
Photographies: Hugo Lörtscher
Lieu: Place d'athlétisme
Durée: 2 heures
Classe: 12 participants

Matériel:
4 piquets, 2 chronos, 2 rubans métriques, 1 corde élastique, 1 fanion, 1 balai, 1 râteau, 6 boulets (5 kg ou 4 kg pour les filles.)

Explication des symboles:

♡ Stimulation cardio-vasculaire

△ Souplesse articulaire et musculaire

CV Colonne vertébrale

▶ Vitesse

⊕ Adresse

♥ Endurance

1 Détente

⚡ Résistance, jambes

1. Mise en train Chaque discipline 15 minutes

Première partie: **Saut en longueur**

- Courir avec mouvement asymétrique des bras – cercle des bras, alternativement en avant et en arrière.
- Balancer le torse en avant, en bas avec petit déplacement en avant en même temps (petits pas, jambes tendues, les mains touchent le sol).



- Sautiller, alternativement en l'air et en longueur.



- Position du coureur de haies, balancement du buste en avant au rythme de 3 temps.



- Courir alternativement en av en arr et en cercle.



CV av



CV av

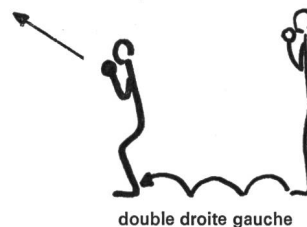
♡
CV arr

Pour la 2e partie: **Jet du boulet**

- lancer le boulet en l'air de la main gauche – le rattraper de la droite et ainsi de suite.
- Décrire des huit rapides, avec le boulet, autour des jambes écartées.
- Exercice de glissée avec aide d'un partenaire: A + B se font face. B saisit les mains de A, A glisse sa jambe en arrière (le pied de la jambe d'appel reste tourné vers l'intérieur).



- Position initiale, boulet tenu à deux mains devant la poitrine. Suite des pas: gauche–droite saut final en position légèrement accroupie – détente explosive et lancer le boulet en l'air, en avant.

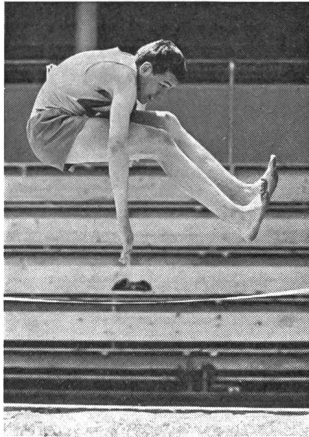


- Position sur le ventre, tous les trois temps lever les bras et les jambes.

CV arr

2. Partie principale

1re partie: **Saut en longueur** 40 minutes ►⚡⊕

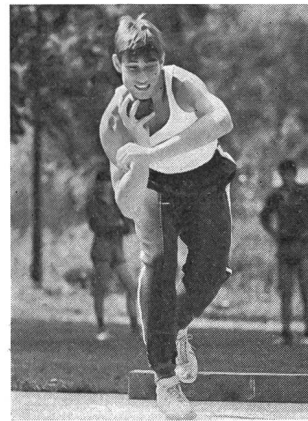


- 1 Elan:
(Sur piste cendrée) 30 m – course avec départ lancé, contrôle du temps, 3 répétitions.
- 2 (Sur piste cendrée) déterminer les marques intermédiaires pour les 6 derniers pas.
Exemple: 18 pas d'élan.
A court pendant que B marque le 18e pas lors du premier élan (passage) et le 12e pas lors du deuxième passage.



- 3 Saut d'appel:
L'élan mesuré sur la piste cendrée est reporté sur la piste de saut, saut d'appel et élévation: le sauteur essaie de toucher avec les hanches le fanion tenu par le moniteur. (La hauteur et la distance du fanion à la planche sont à adapter à chaque sauteur!)
- 4 Atterrissage:
Saut d'appel comme 3
Avant l'atterrissage, il faut sauter par-dessus l'élastique tendu à environ 40 cm au-dessus du sol. (La distance de l'élastique est à adapter à chacun.)
- 5 Saut de performance:
Chaque sauteur effectue 3 essais (sans aide technique) afin de pouvoir contrôler ses possibilités.

2e partie: **Jet du boulet** 40 minutes 1 ⊕



- 1 Position de lancer de côté (conventionnel) jet sans élan par-dessus une corde tendue à env. 2 m de hauteur. Prendre garde au travail des hanches et à la poussée de la jambe arr.
- 2 Position dorsale (dos en direction du jet), jet par-dessus la corde tendue.
Prendre garde: à ne pas tourner exagérément (pour les droitiers à bloquer l'épaule gauche).
- 3 Exercice de glissée: au mouvement de glissée, relativement court (env. 50 cm) succède le mouvement de lancer (déroulement) déjà entraîné.
Prendre garde: au pied de la jambe de poussée, tourné vers l'intérieur.
- 4 Changement de pas: après la détente explosive de la jambe de poussée (le boulet va quitter la main à cet instant) changement de pas et blocage sur la jambe arrière.
Attention: le changement de pas n'intervient qu'après l'extension du corps et du bras.
- 5 Jet à partir du cercle: afin d'obtenir un bon jet, chaque participant à droit à 3 essais.

3. Fin

10 minutes – Endurance ♥

Le groupe court durant 10 minutes sans interruption

Rythme: env. 130 pulsations/minute

Terrain: cross ou terrain d'athlétisme

Retour au calme

Course décontractée

Hygiène corporelle

Communications