

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): **30 (1973)**

Heft 12

PDF erstellt am: **14.07.2024**

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.



Notre leçon mensuelle

Gymnastique aux agrès

Exemple pour gymnastes moyens

Texte et dessins: Jean-Claude Leuba

Durée 1 h. 45 min.

Lieu: salle de gymnastique

Thèmes:

Sol: appui renversé (introduction)

Mini-trampoline: introduction et sauts de base

Jeu: volleyball

Matériel:

2 mini-trampolines, 2 plinths, 2 matelas mousse, 2 ballons lourds, 6 tapis, 6 ballons et 1 filet de volleyball

Mise en train:

15 minutes

1. Pas de course - marche

2. Exercices de réaction: chacun essaie de passer dans le groupe sans toucher ses camarades, feintes

- lorsque le moniteur dit «un», 1/2 tour et partir dans la direction opposée
- lorsque le moniteur dit «deux», 1 tour complet continuer dans la même direction
- deux partenaires marchent côte à côte: 1 conduit l'exercice, l'autre doit toujours avoir son bras gauche contre le dos de son partenaire

3. Exercices de synchronisation:

- sauter en écartant et serrant les jambes et les bras
- idem, en écartant les bras et serrant les jambes
- sautiller sur place en chassant alternativement jambe gauche avec jambe droite etc.
- élancer les bras latéral - devant le corps et cercle des bras tous les 3 temps
- idem c) et d) ensemble

4. Souplesse articulaire:

- rouler la cheville g et d en sautillant
- sur une ligne, pointes des pieds en dehors: fléchir et tendre les genoux sans perdre l'équilibre
- 2 par 2, dos à dos, un bras en haut, l'autre en bas, se tenir aux mains: changer la position en fléchissant les hanches de côté
- 2 par 2 jambes écartées, face à face, se tenir aux épaules: flexion du buste avec appui sur les épaules
- idem, rotation latérale du buste
- 2 par 2 dos contre dos, position fendue, les talons droits se touchent, se tenir bras tendus par les mains et essayer de tirer son partenaire contre soi (épaules muscles dorsaux et abdominaux)
- 2 par 2: les deux partenaires se tiennent par les mains, passent une jambe entre les prises, puis la 2e et sans lâcher les prises retournent à la position de départ
- exercice d'assouplissement des poignets: croiser les doigts rouler les poignets, tourner les paumes à l'extérieur, tendre les bras en avant et en haut

5. Exercice d'agilité:

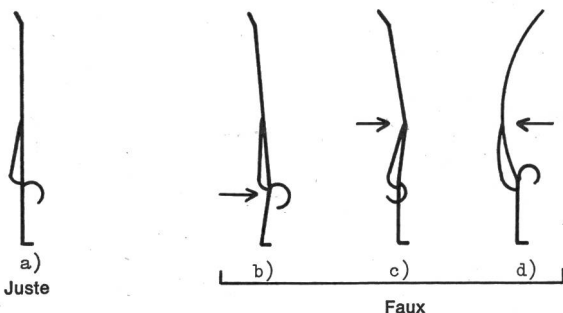
Tenir la pointe du pied droit avec la main gauche et sauter par-dessus avec le pied gauche sans lâcher la prise

Sol: introduction de l'appui renversé

20 minutes

Technique: à l'appui renversé, le corps se trouve dans une position rectiligne (pas d'angle dans les articulations des épaules et des hanches), voir dessin 1a, b, c, d. Le contact des deux mains au sol et le point fixé par le regard forment un triangle (voir dessin 2).

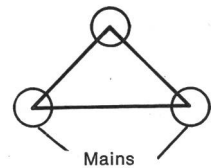
Dessin 1



Organisation: les élèves se placent librement dans la salle

Dessin 2

Point fixé par le regard



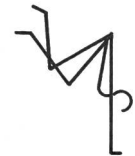
1. Position des mains sur le sol:

Les doigts écartés sont dirigés vers l'avant. Distance entre les deux mains = largeur des épaules

2. Entraînement de l'appui:

Les bras sont toujours tendus (tourner les coudes vers l'intérieur)

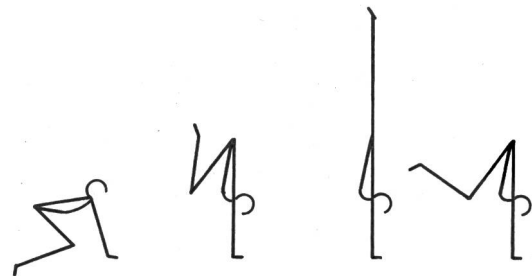
2.1 De la position accroupie: en poussant avec les deux pieds, ruades en plaçant les hanches au-dessus du point d'appui



2.2 Comme 2.1, en gardant les genoux serrés

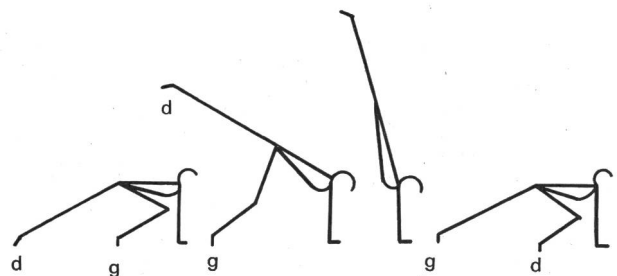


2.3 Comme 2.2, mais tendre rapidement les jambes vers l'appui renversé avant de reprendre la position accroupie



3. Entraînement de l'élan:

3.1 De la position fendue, jambe droite tendue en arrière: en appui sur les bras, changer la position des jambes



3.2 Comme 3.1, augmenter la hauteur de l'élan

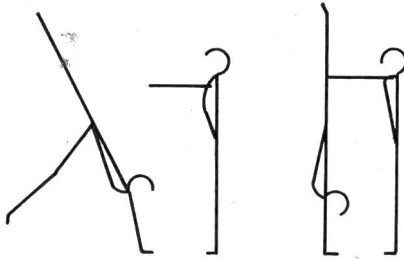
3.3 Comme 3.1, mais avec ciseau complet, c'est-à-dire poussée sur la jambe gauche et retour sur la jambe droite

- 3.4 Comme 3.1, les jambes se joignent 1 seconde à l'appui renversé
 3.5 De la station bras tendue en haut, pas gauche en avant, poser les mains sur le sol et 3.4



4. Entraînement de l'équilibre

- 4.1 2 par 2, A s'établit à l'appui renversé, B le tient à la hauteur des cuisses et le place correctement en équilibre

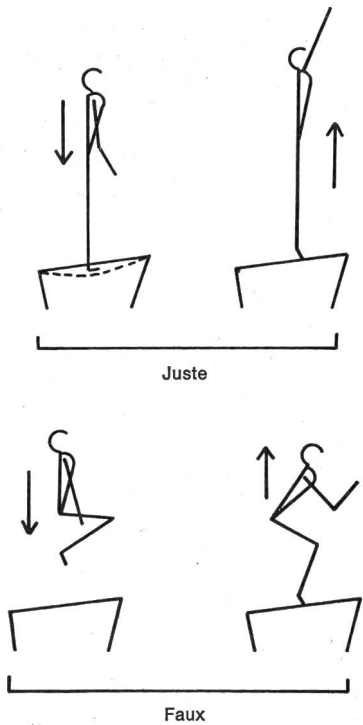


- 4.2 Changer les rôles

- 4.3 Chacun s'entraîne contre une paroi et tente de quitter progressivement le contact avec le mur. Poser les mains à environ 40 cm du mur

Mini-trampoline: introduction et sauts de base 30 minutes

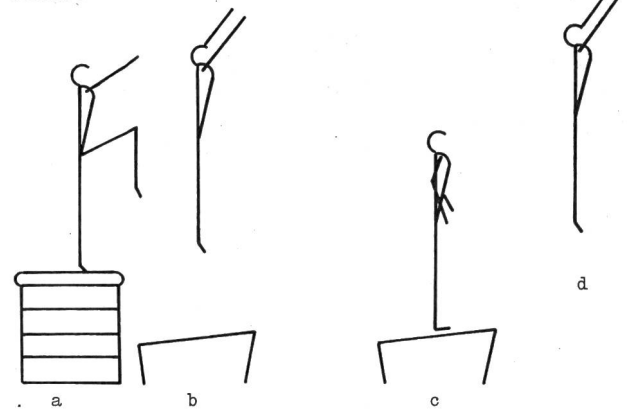
Technique: la chute sur la toile est verticale, les pieds sont légèrement écartés et la plante des pieds appuie complètement sur la toile (pas sur la pointe des pieds). Lors de la réaction de l'engin, le corps est tendu, la musculature bien contrôlée.



1. Préparation du saut

Le gymnaste se tient debout, bras en haut sur les 3 ou 4 premiers éléments d'un plinth (dessin 3a). Il saute sur la toile du minitrampoline en abaissant les bras de côté en bas (dessin 3b-c). Après le saut, le gymnaste doit effectuer une flexion profonde dans le matelas mousse (les mains touchent le tapis).

Dessin 3



2. Sauts de base

- 2.1 Saut en extension (dessin 3 d)



- 2.2 Saut jambes écartées latéral



- 2.3 Saut groupé



- 2.4 Saut carpé

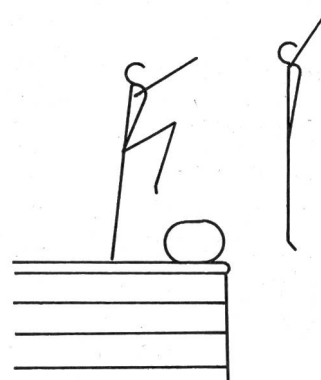


- 2.5 Saut carpé écarté



3. Perfectionnement de l'élan

- 3.1 Avec l'aide d'un ballon lourd



- 3.2 Elan normal: quelques pas d'élan, appel sur le sol comme 3.1. Insister sur un saut d'appel haut et court, pas de vitesse horizontale

Volleyball

25 minutes

2 par 2, un ballon par groupe

Entraînement de la passe, de la manchette et du service (10 minutes)

Jeu: 6 contre 6

Discussion finale, douche

15 minutes