

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): **32 (1975)**

Heft 6

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Nutzungsbedingungen

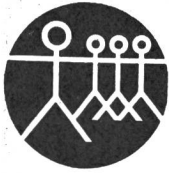
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



Notre leçon mensuelle

Tennis

Préparation: Ernst Meierhofer
Traduction: Jean-Claude Leuba
Photographies: Hugo Lörtscher

Mise en train:
échauffement sous forme de concours

Phase de performance:
– circuit: concours entre 2 joueurs
– entraînement de la condition physique spécial avec chambre à air de vélo

Fin de la leçon:
gymnastique légère d'extension et de décontraction

Mise en train: échauffement sous forme de concours

15 minutes

Deux élèves forment une équipe. Sous forme de concours ils doivent exécuter le programme d'échauffement suivant. On demande un échange de balles sans faute. On adaptera le nombre d'exécution et la distance de jeu au niveau des élèves.

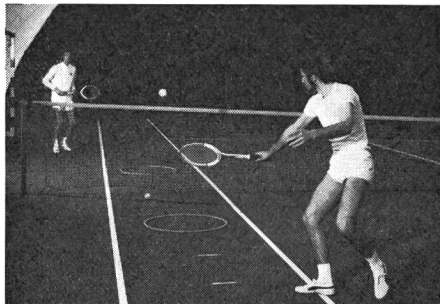
Coup droit et revers mélangés librement	20 coups
Revers sur revers	10 coups
Revers sur coup droit (longline)	10 coups
Coup droit sur revers (longline)	10 coups
Volée coup droit	10 coups
Volée revers	10 coups
Volée coup droit – revers mélangés	20 coups

Phase de performance:

A) Circuit, concours entre deux joueurs

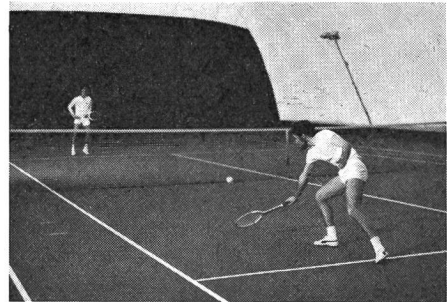
40 minutes – Temps par exercice: 5 minutes

Station 1



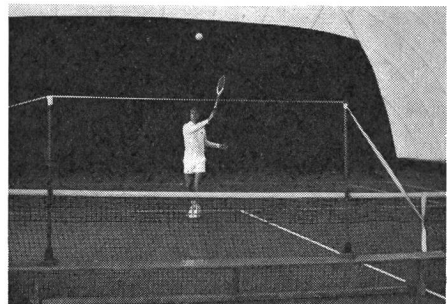
Coups en revers. Les balles qui atteignent le cerceau posé en face valent chaque fois un point. Après chaque coup réussi, on rapproche le cerceau de la longueur de son diamètre.

Station 2



Match sur le petit terrain, service avec prise courte par-dessus la tête. Calcul des points comme pour le tennis de table.

Station 3

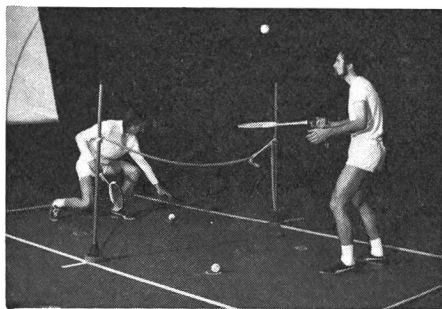


Echange en hauteur. Les deux joueurs jouent alternativement une balle par-dessous puis par-dessus la bande. On compte le nombre de fautes.

Station 4

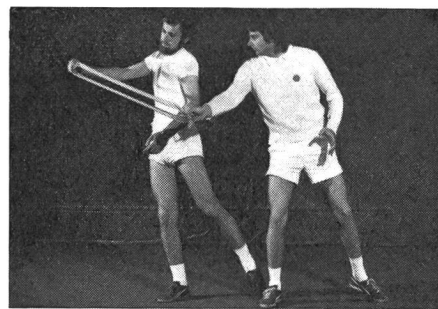
Comme 1, mais coup droit.

Station 5



Faire rebondir la balle trois fois sur la raquette, la jouer par-dessus la bande puis changer la balle qui se trouve sur le sol d'un cercle à l'autre, etc... jusqu'à ce qu'il y ait une faute.

2e exercice:



Mouvement de revers. 10 fois.

3e exercice:

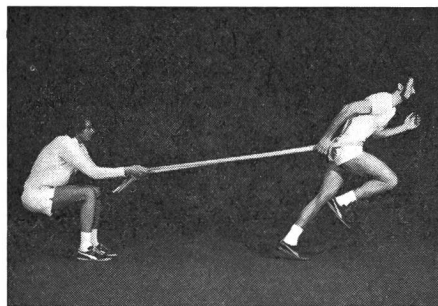
Mouvement de coup droit, 10 fois.

B) Entraînement de la condition physique spéciale avec chambre à air de vélo

25 minutes

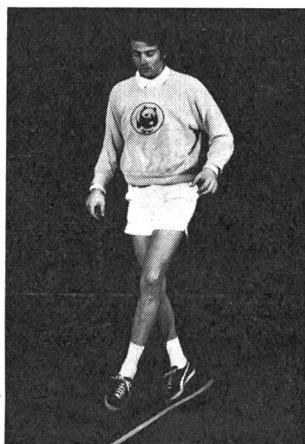
- L'effort (résistance de la chambre à air) doit être réglé assez haut dans le sens d'un entraînement de la puissance musculaire.
- Les pauses ont lieu pendant le changement de rôle.
- Exécuter les mouvements propres au tennis (coup droit, revers, service) des deux côtés, c'est-à-dire avec le bras droit et le bras gauche.
- 2 à 3 passages.

4e exercice:



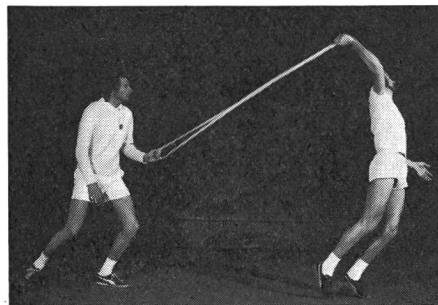
Attelage, course de résistance 1 minute.

1er exercice.



Sautiller rapidement en croisant les jambes devant et derrière. 40 sauts.

5e exercice:



Mouvement de service. 10 fois.

Fin de la leçon: Gymnastique légère d'extension et de décontraction. 10 minutes.

