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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 32 (1975)

Heft: 6

Rubrik: Notre leçon mensuelle

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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.

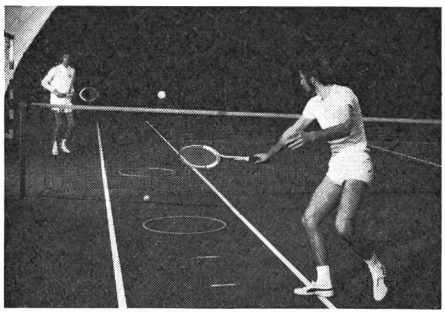
Coup droit et revers mélangés librement	20 coups
Revers sur revers	10 coups
Revers sur coup droit (longline)	10 coups
Coup droit sur revers (longline)	10 coups
Volée coup droit	10 coups
Volée revers	10 coups
Volée coup droit – revers mélangés	20 coups

Phase de performance:

A) Circuit, concours entre deux joueurs

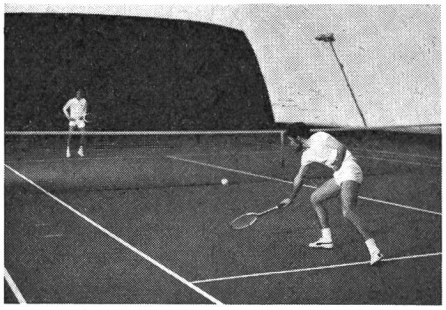
40 minutes – Temps par exercice: 5 minutes

Station 1



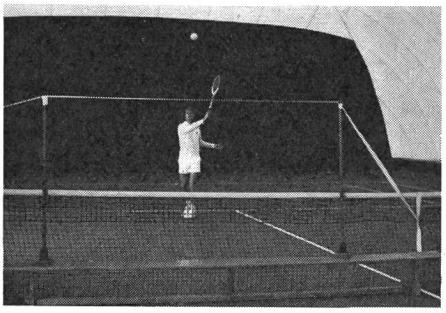
Coups en revers. Les balles qui atteignent le cerceau posé en face valent chaque fois un point. Après chaque coup réussi, on rapproche le cerceau de la longueur de son diamètre.

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

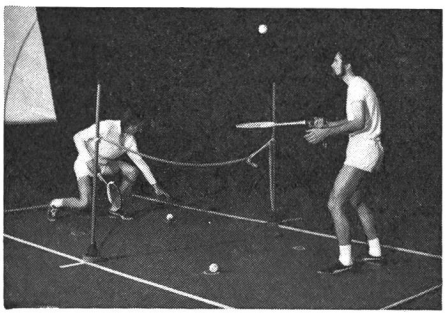


Echange en hauteur. Les deux joueurs jouent alternativement une balle par-dessous puis par-dessus la bande. On compte le nombre de fautes.

Station 4

Comme 1, mais coup droit.

Station 5



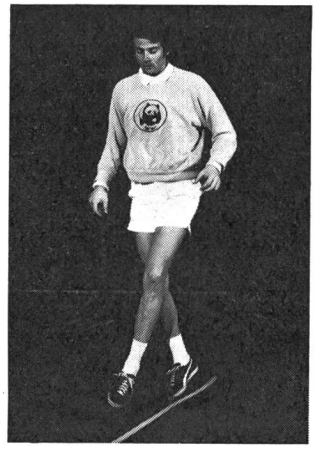
Faire rebondir la balle trois fois sur la raquette, la jouer par-dessus la bande puis changer la balle qui se trouve sur le sol d'un cercle à l'autre, etc... jusqu'à ce qu'il y ait une faute.

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

25 minutes

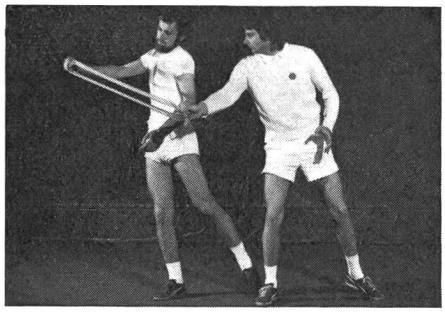
- L'effort (résistance de la chambre à air) doit être réglé assez haut dans le sens d'un entraînement de la puissance musculaire.
- Les pauses ont lieu pendant le changement de rôle.
- Exécuter les mouvements propres au tennis (coup droit, revers, service) des deux côtés, c'est-à-dire avec le bras droit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

1er exercice.



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

2e exercice:

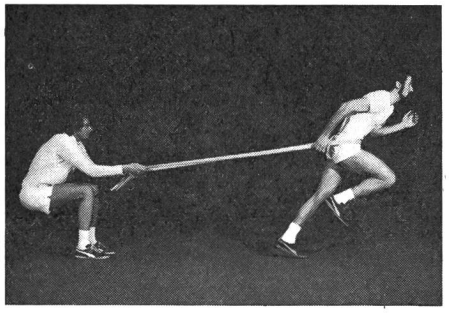


Mouvement de revers. 10 fois.

3e exercice:

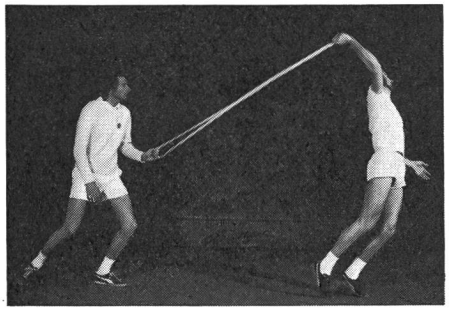
Mouvement de coup droit, 10 fois.

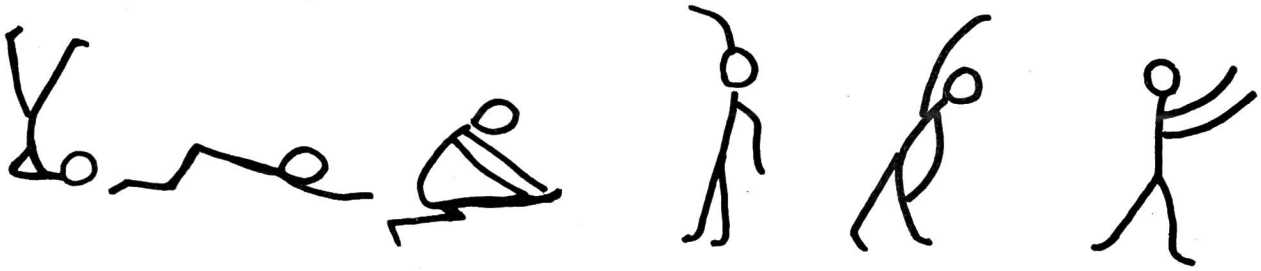
4e exercice:



Attelage, course de résistance 1 minute.

5e exercice:



Mouvement de service. 10 fois.

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