

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): **33 (1976)**

Heft 4: **Transfert dans l'éducation physique**

PDF erstellt am: **13.09.2024**

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.



Thème : Leçon de condition physique pour le sauteur à la perche (aux agrès)

- 1. Mise en train, gymnastique
- 2. Corde à grimper
- 3. Barres parallèles
- 4. Anneaux
- 5. Retour au calme, compétition, formes de jeu

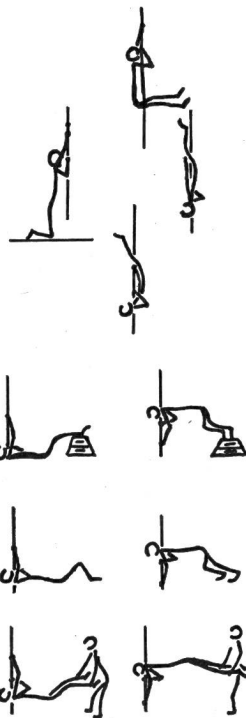
Durée : 90 min. **Texte :** Armin Scheurer **Dessins :** H.-R. Hasler **Trad. :** Georges Hefti

1. Mise en train et gymnastique (pour sauteur à la perche)

- 1.1 Marcher et courir en ayant une bonne position des pieds et en accentuant le travail des chevilles
- 1.2 Tout en marchant lever le genou opposé; ne pas accentuer ce mouvement, mais lever le genou au-dessus de l'horizontale = 1, 2, haut et 1, 2, haut.
- 1.3 Trotter en balançant les bras de côté en arr. alternativement tendus et fléchis. Le travail des bras ne doit pas déranger le rythme de la course.
- 1.4 Couché sur le dos, les bras de côté. Aller toucher de la jambe g. la main dr. et vice versa.
- 1.5 En appui facial sur les mains, position fendue: sauter et changer les jambes de place.
- 1.6 Trotter, appui renversé, trotter, appui renversé; à l'appui renversé, brandiller les jambes.
- 1.7 Trotter, roue, trotter, roue etc.
- 1.8 De la course, appel en engageant la jambe d'élan et en imitant le mouvement du piquer avec les bras.
- 1.9 Course accélérée en imitant la position des bras lors de la course d'élan avec la perche.
- 1.10 Courir tranquillement en respirant profondément.

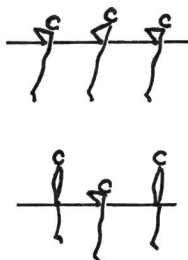
2. Corde à grimper

- 2.1 Grimper en gardant les jambes à l'horizontale (équerre).
- 2.2 A genou près de la corde, le bras dr. tendu, la main g. à la hauteur de la tête. Lever le corps à la suspension renversée tendue.
- 2.3 Grimper en suspension renversée tendue.
- 2.4 Couché sur le dos, les pieds reposant sur l'élément supérieur d'un caisson, les jambes fléchies. Se soulever pour s'établir à l'appui facial.
- 2.4.1 Idem pour les débutants, mais avec les jambes au sol.
- 2.4.2 Idem pour les avancés, mais avec un partenaire.

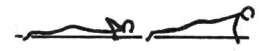


3. Barres parallèles

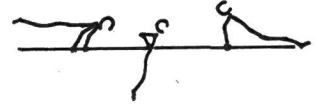
- 3.1 Traverser les barres parallèles en appui sur les bras fléchis.
- 3.2 En appui à l'extrémité des barres parallèles, fléchir et tendre les bras.



- 3.2.1 Idem pour les débutants, mais en appui facial sur les barres.



- 3.3 Balancer en av. et en arr. en fléchissant les bras.



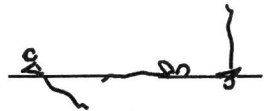
- 3.4 Du balancer à l'appui brachial, s'établir à la position mi-renversée, puis basculer à l'appui.



- 3.5 Balancer en appui; lors du balancer en arr., passer à la position bras fléchis et appui renversé en force.

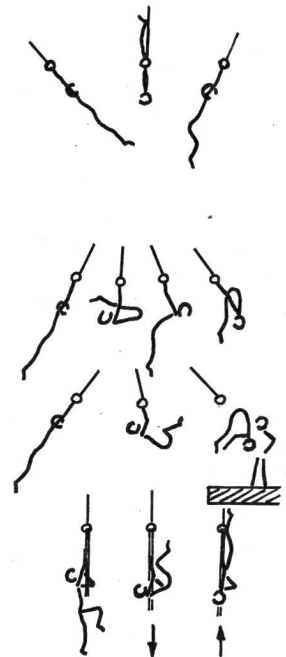


- 3.5.1 Idem pour les débutants, mais après avoir passé à la position bras fléchis, s'élever à l'appui renversé sur les épaules.



4. Anneaux

- 4.1 Balancer; lors d'un balancer en arr. monter à la suspension renversée tendue et redescendre lors du balancer en av.
- 4.2 Idem 3.1, mais lors du balancer en av., redescendre à la suspension en exécutant 1/2 tour.
- 4.3 Balancer; lors d'un balancer en av., tourner en arr. et en av. à la suspension.
- 4.4 Saut périlleux en arr. après un balancer en av. avec l'aide du moniteur et si possible sur un tapis-mousse.
- 4.5 Tendre 3 chambres à air entre les deux anneaux. Tenir les chambres à air de la même manière qu'une perche. Sauter et monter les jambes groupées. Tendre les jambes vers le haut lors de la contraction des chambres à air.



5. Retour au calme (formes de jeu)

- 5.1 Rouler en arr. par l'appui renversé par-dessus la latte. Qui est-ce qui arrive le plus haut?
- 5.2 Roue avec 1/4 de tour par-dessus la latte. Les sauteurs droitiers posent la main gauche puis la droite. Qui saute le plus haut?

