

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): **35 (1978)**

Heft 1

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Nutzungsbedingungen

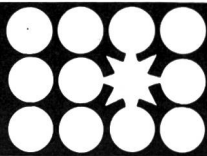
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



NOTRE LEÇON MENSUELLE

Gymnastique aux agrès

Texte: B. Boucherin

Traduction: J.-P. Boucherin

Thèmes:

Introduction au renversement;
plinth / minitramp

Entraînement sous forme de stations pour perfectionner les éléments connus

Entraînement en circuit

Classe: 16 filles

Durée: 90 minutes

Lieu: Salle de gymnastique

Matériel:

Plinth, barre fixe, anneaux, cheval, banc suédois, tapis-mousse, tapis.

Cordes, ballons lourds, perches

Echauffement

(15 minutes)

L'ombre: A se déplace, B le suit toujours comme son ombre.

La pompe: Debout face à face, alternativement exécuter des flexions profondes.

Position jambes écartées: A et B, face à face se tiennent aux épaules; mouvements de ressort en avant, en bas.

Position assise, jambes écartées, face à face; A exécute des flexions du torse en avant, B inversement se couche sur le dos.

A se couche sur le dos, B lui maintient les épaules au sol; A exécute des cercles avec les jambes.

A couchée sur le côté, les pieds maintenus par B exécute des flexions latérales.

A en appui avec les mains au sol, entoure la taille de B; B tient A aux hanches; A se repousse et lève le torse.

A est assise; B presse A au-dessus des hanches de manière à lui rapprocher la tête des genoux; puis se redresse, les bras de côté et B l'aide à étirer les épaules.

A et B, l'une à côté de l'autre, pied contre pied; élongation latérale.

Position accroupie, l'une en face de l'autre: rouler en arrière pour toucher le sol avec les pieds; rouler en avant pour se donner les mains et saut en extension.

La chasse aux rubans: chaque joueuse glisse un ruban dans ses cuissettes. Par équipe de 2 elles essayent de récolter le plus de rubans possible, sans se faire prendre le leur.

Phase de performance

(75 minutes)

Introduction au renversement: plinth / minitramp

Elaborer les phases de la tenue

«L'homme-mort» A 3, la gymnaste du milieu se laisse pousser en avant et en arrière tout en gardant le corps absolument tendu.

Idem mais en appui renversé; les épaules se déplacent aussi.

Elaborer les phases du mouvement

Disposition des agrès:



S'élancer à l'appui renversé et se laisser tomber avec élan dans le tapis-mousse.

Pas de répulsion avec les bras.

Faux: tout le corps doit rester tendu.

Aide: éviter que les épaules tombent en avant.

Sur le plinth: s'élancer à l'appui et se laisser tomber (exagérer un peu et casser légèrement dans le but d'éviter de cambrer le dos)

Atterrir sur les fesses

Aide: aux épaules et aux cuisses



Même exercice, mais atterrir sur les pieds

Bloquer les hanches pour éviter de tomber en avant.

Entraînement sous forme de stations

(30 minutes)

Perfectionnement des éléments déjà connus.

Plinth:

Bascule de nuque

Barre-fixe:

Appui écart, saut en avant par-dessous avec 1/2 tour.

Sol:

Rouler en avant par l'appui renverser (Streuli)

Anneaux:

Sortie salto en arrière groupé

Organisation:

Chaque groupe s'entraîne durant 3 minutes à chaque station; les gymnastes s'aident mutuellement.

Lors du deuxième passage, les gymnastes essaient de lier l'élément à perfectionner avec un autre.

Plinth:

Elan, saut accroupi, bascule de nuque, roulade en avant

Barre fixe:

La gymnaste choisit elle-même un élément qui doit précéder le saut en avant par-dessous avec 1/2 tour.

Sol:

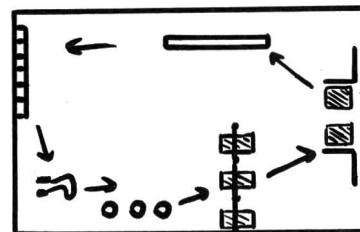
Balance, appui renversé, rouler en avant par l'appui renversé.

Anneaux:

Suspension mi-renversée à la fin du balancement en arr.; s'abaisser à la fin du balancer en avant, balancer en arrière, balancer en avant et sortie salto en arrière groupé.

Entraînement en circuit

6 chantiers (20 minutes)



Organisation:

30 secondes de travail, 30 secondes de pause (changement de chantiers) 3 répétitions.

Cordes à sauter:

Sauter sans sauts intermédiaires

Ballon lourd:

Jeter avec les 2 bras contre le mur

Barre fixe hauteur de tête:

Appui, s'abaisser en avant à la station

Espaliers, éléments ouverts:

Monter et descendre

Banc suédois:

Sauter sur le banc, pieds joints

Perches:

Grimper

Retour au calme

Ranger le matériel.

Donner ses impressions sur l'entraînement.

Douches.