

# 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): **36 (1979)**

Heft 2

PDF erstellt am: **27.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

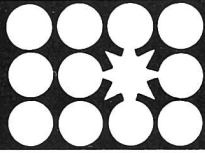
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

## Athlétisme

Thème: lancement du disque et puissance des jambes

Durée: 90 minutes

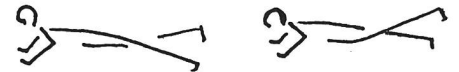
Texte et dessins: Armin Scheurer

Traduction: U. Hefti

### Mise en train

10 minutes

- marcher et trotter
- en trottant, tour complet g. - d. - g. ou dr. - g. - dr.
- petits sauts de course, en av., de côté et croisés avec impulsion des chevilles
- pas sautillés avec cercle des bras en av. et en arr.
- station latérale écartée, flexions du torse alternativement en av. et en arr.
- en marchant, lever les genoux en diagonale dans la direction de la marche
- station latérale écartée, bras levés, flexions du torse latérales avec mouvement de ressort, alternativement à g. et à dr.
- courses en accélération, 50 à 60 m, accentuer le travail des chevilles
- station latérale écartée, bras levés, flexions du torse en av.; rotation du torse g. et dr.
- pas sautillés croisés en levant très haut le genou



4. Appui facial, jambes croisées, mouvement de ressort du torse et croiser les jambes



5. Position couchée dorsale, jambes en haut, mains dans la nuque, le partenaire fixe les coudes: balancer les jambes à g. et à dr. sans toucher le sol



6. Assis, jambes écartées, genoux fléchis: le partenaire fixe les jambes (pieds), rotations du torse (inclinaison du haut du corps 45°)

### Gymnastique préparatoire

20 minutes



1. Assouplissement de la ceinture scapulaire

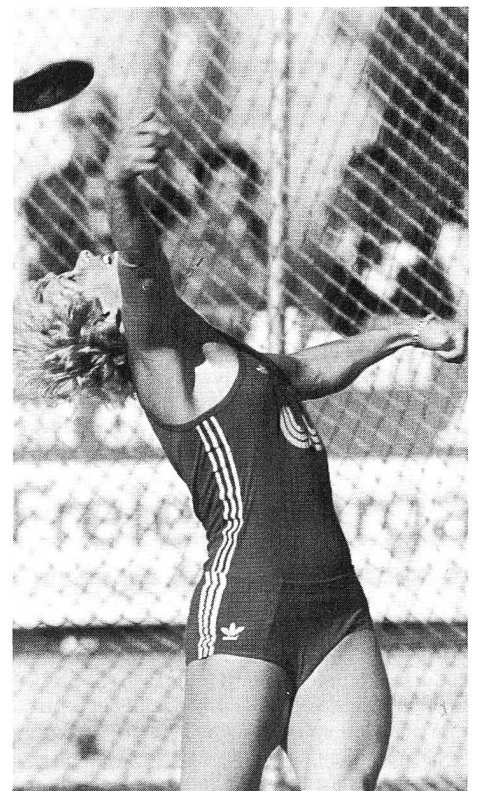


2. Renforcement de la ceinture scapulaire

- a) tire en avant  
b) résiste



3. Assis, jambes écartées, 1/2 tour à l'appui facial, 1 tour complet à l'appui facial



## Perfectionnement technique

35 minutes

But: travail actif des jambes, recherche d'un long chemin

### 1. Lancer sans élan



#### Elan préparatoire

- Déplacer tout le poids du corps sur la jambe droite
- Torsion prononcée du haut du corps = long chemin
- Bras lanceur «bloqué» en arrière de l'épaule

#### Jet

- Rotation du torse et extension des 2 jambes, avancer les hanches
- Mouvement du bras gauche à g. en haut
- Les 2 pieds restent bien fixés au sol lors du jet. Après le jet, passer le poids du corps par-dessus la jambe g. et bloquer son élan en av. avec le pied droit.

### 2. Lancer avec rotation

Débutants, rotation 4/4: avancés, 1 ½ tour

But: travail actif des jambes, recherche d'un long chemin

#### a) Elan préparatoire

Torsion tranquille et prononcée du haut du corps. Déplacement du corps sur la jambe dr., jambes fléchies

#### b) Rotation

- Déplacer le corps sur la jambe g. Rotation du corps et du pied g. dans la direction du lancer (plante du pied)
- Les jambes tournent avant le corps. Jambe droite au-delà du milieu du cercle, jambe g. par le chemin le plus court au bord du cercle, 10 à 20 cm à g. de l'axe
- Le bras lanceur reste bloqué en arr. Position de lancer: cf. lancer sans élan (point 1)

#### c) Mouvement de lancer

Même mouvement qu'au lancer sans élan, mais beaucoup plus rapide

#### d) Le rattrapé (reprise d'équilibre)

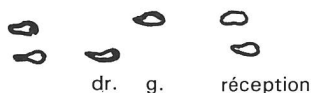
Débutants (comme point 1): après le jet, passer le poids du corps par-dessus la jambe g. et bloquer son élan en av. avec le pied dr.

Avancés: après le jet, bloquer son élan en av. avec un sursaut de la jambe g. sur la jambe dr.

## Puissance des jambes

20 minutes

1. Sauts de course successifs
2. Sauts avec rotation de la position accroupie



### 3. Triple saut sans élan

4. 5 sauts successifs à pieds joints sans élan intermédiaire

3/4. 5 x avec contrôle de la performance

5. Sauts de course latéraux et croisés (aducteurs, abducteurs)

## Retour au calme

5 minutes

Trotter, courir, pas sautillés, décontraction  
Douche, soins corporels

