

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): **38 (1981)**

Heft 2

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Nutzungsbedingungen

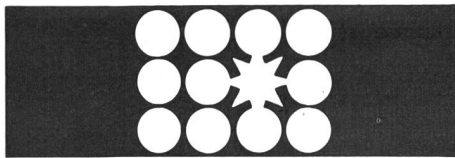
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

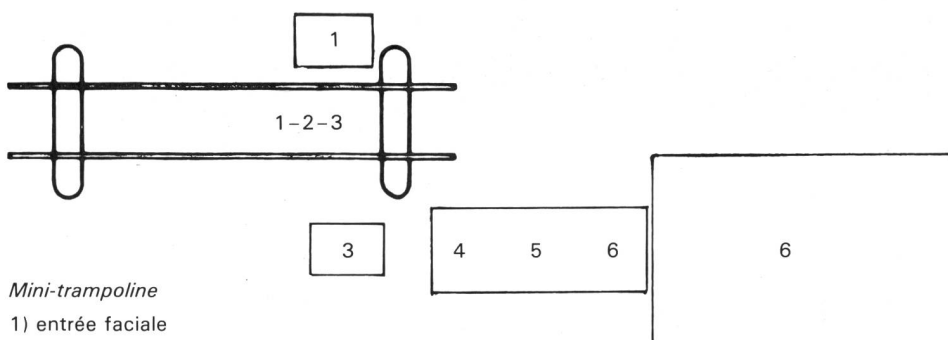
Gymnastique aux agrès jeunes gens

Texte et dessins: Jean-Claude Leuba

Lieu: salle de gymnastique
 Participants: 12 gymnastes de 14 à 17 ans
 Matériel: voir schéma du thème

Thème:

Leçon d'application – Liaison de quelques éléments connus dans une combinaison d'agrès



Mini-trampoline

1) entrée faciale

Barres parallèles

2) bascule dorsale
 3) sortie faciale sur

Mini-trampoline

4) saut à l'appui (renversé) sur

Caissons (deux l'un à côté de l'autre recouverts d'un tapis)

5) rouler en avant à la station accroupie et

Tapis mousse

6) saut en extension à la station

Mise en train

(20 minutes)

Dans la leçon précédente, le moniteur a donné à chaque gymnaste une tâche:

Préparer, montrer et faire exécuter un exercice pour l'échauffement

- exercices de course
 - exercices d'assouplissement
 - exercices spécifiques
 - exercices de renforcement de la musculature
- } pour les différentes articulations et groupes musculaires

Pour la concentration et la préparation de la partie principale de la leçon, le moniteur dirige lui-même les exercices d'appuis renversés avec corrections nécessaires.

Phase de performance

(45 minutes)

Remarques préliminaires

- les différents éléments ont été étudiés préalablement

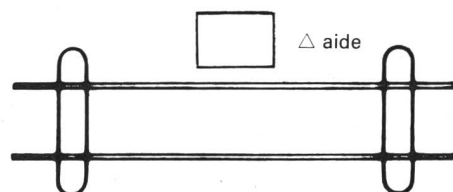
- travail par stations:

- 1) fixer l'exécution adéquate des mouvements avec aide de partenaires
- 2) liaison de 2 ou 3 éléments
- 3) combinaison complète

Organisation

Station 1a

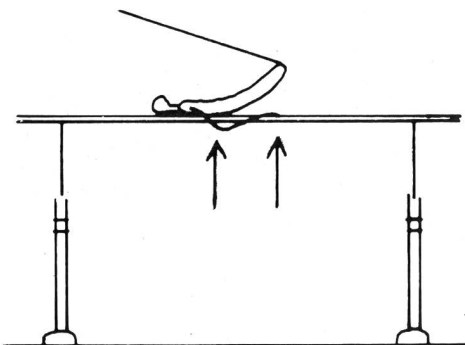
Entrée faciale avec mini-trampoline



Remarques

- prises mixtes
 - épaules en avant
 - bras tendus à l'appui
- Aide: fixer le bassin avant l'élancer en avant

Station 1b
Bascule dorsale

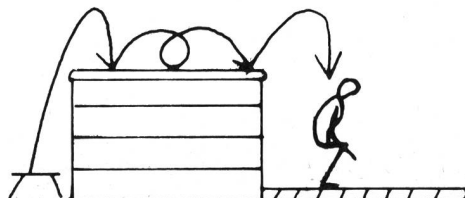


Remarques

- garder les bras presque tendus
 - hanches au-dessus des barres
- Aide:** dans le dos et aux hanches

Station 1c

Saut à l'appui (renversé) pour rouler en avant sur les caissons et saut en extension

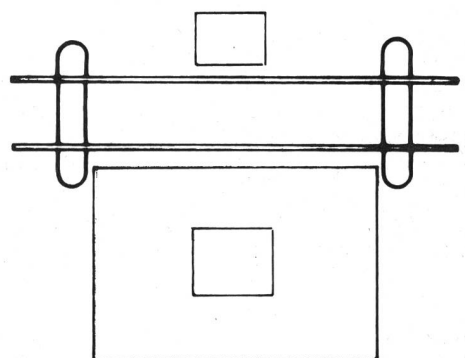


Remarques

- bon appui des mains
 - lever les hanches, rouler sur les épaules
- Aide:** à la nuque et aux jambes

Station 2a

Combinaisons des éléments 1 et 2 (→ thème)



Remarque

- après la sortie facial, réception dans un carré dessiné sur un tapis

Station 2b

Combinaisons des éléments 3, 4, 5 et 6 (→ thème)

Remarque

- installation (voir schéma du thème)

Station 3 (2 installations)

Exercer la combinaison complète

Remarques

- insister sur la fluidité des mouvements
- augmenter les exigences selon les aptitudes individuelles. Par exemple:
 - entrée (1) et sortie (3) en passant par l'appui renversé
 - marquer l'appui renversé sur les caissons (4)
 - etc.

Jeu

(20 minutes)

Football-tennis par-dessus un ruban tendu en travers de la salle

- 6 contre 6
- 1, 2 ou 3 rebonds autorisés dans chaque camp avant de renvoyer le ballon (selon les aptitudes)
- compte des points et rotations comme pour le volleyball

Evaluation de la leçon

- discussion sur les résultats obtenus
- informations sur la prochaine leçon
- éventuellement tâches individuelles

