

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 9

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.

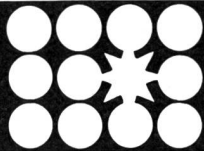
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>



NOTRE LEÇON MENSUELLE

Gymnastique artistique

Texte: Jean-Claude Leuba

Dessins: Tirés du programme de classification SFG

Lieu: salle de gymnastique

Participants: 12 gymnastes

Matériel: selon dessins

Déroulement de la leçon

Mise en train	env. 20'
Sol:	
- parties de liaison	env. 10'
Cheval-arçons:	
- mouvements des jambes écartées	env. 35'
- cercles des jambes	
Jeu	env. 20'
Evaluation	env. 5'

Mise en train (env. 20')

- Marcher, courir, sautiller
- Respirer
- Le moniteur demande aux gymnastes de proposer un exercice pour chaque articulation et groupe musculaire, de le démontrer et d'en contrôler l'exécution.
- Le moniteur dirige lui-même le programme des appuis-renversés avec accent sur la concentration et la précision technique.
- Pour terminer cette partie de la leçon, jeu de chasseur avec appui renversé:
 - terrain délimité (par exemple 1/2 terrain de volleyball)
 - le chasseur essaie de toucher un des lièvres
 - le lièvre ne peut pas être touché s'il se trouve en appui renversé
 - le chasseur ne peut attendre plus de 3/4 secondes qu'un lièvre tombe de l'appui renversé
 - lorsque le chasseur touche un lièvre, les rôles sont inversés

Sol (env. 10')



2 pistes de tapis



Diviser la classe en deux groupes (selon les classes de performance)

Les camarades observent puis corrigent, le moniteur supervise

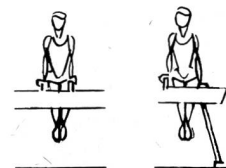
Répétition de la combinaison obligatoire au sol avec accent sur la liaison des éléments:

- enchaîner deux ou trois éléments, répéter deux ou trois fois de suite

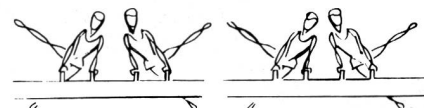
- même exercice (pour chaque classe de performance) deux par deux sur les deux pistes parallèles
 - le moniteur ou un gymnaste frappe le rythme
- même exercice par vague: le deuxième groupe commence le premier enchaînement lorsque le premier groupe entame leur deuxième exécution

Cheval-arçons (env. 35')

Exercices d'appui



- de l'appui entre les arçons, changement d'appui vers l'extrémité gauche et droite du cheval



- de l'appui, mouvements des jambes écartées à gauche et à droite
- même exercice en appui dorsal



- de l'appui latéral, élaner les jambes à gauche, puis à droite



- de l'appui facial, passer j. g. sous m. g., j. d. sous m. d. et retour

Cercles des jambes

Répéter le mouvement des cercles des jambes avec aide matérielle

a) Barres parallèles/mouton

- le gymnaste se tient en appui brachial et exécute des cercles des jambes par-dessus un mouton placé à bonne hauteur (pour le dégagement des hanches) en travers des barres parallèles.

b) Anneaux/mouton

- même exercice, le gymnaste se tient en appui brachial aux anneaux (il passe les bras dans les boucles jusqu'aux aisselles).

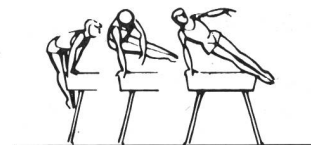
c) Cheval-arçons



- deux cercles des jambes puis passer une jambe en avant sous une prise à l'appui latéral
- même exercice, passer une jambe en arrière sous une prise en appui latéral.

d) Mouton

- de la station, sauter à l'appui puis plusieurs cercles des jambes
- même exercice puis costal allemand (voir fig. ci-après)
- même exercice puis Tchèque dorsal.

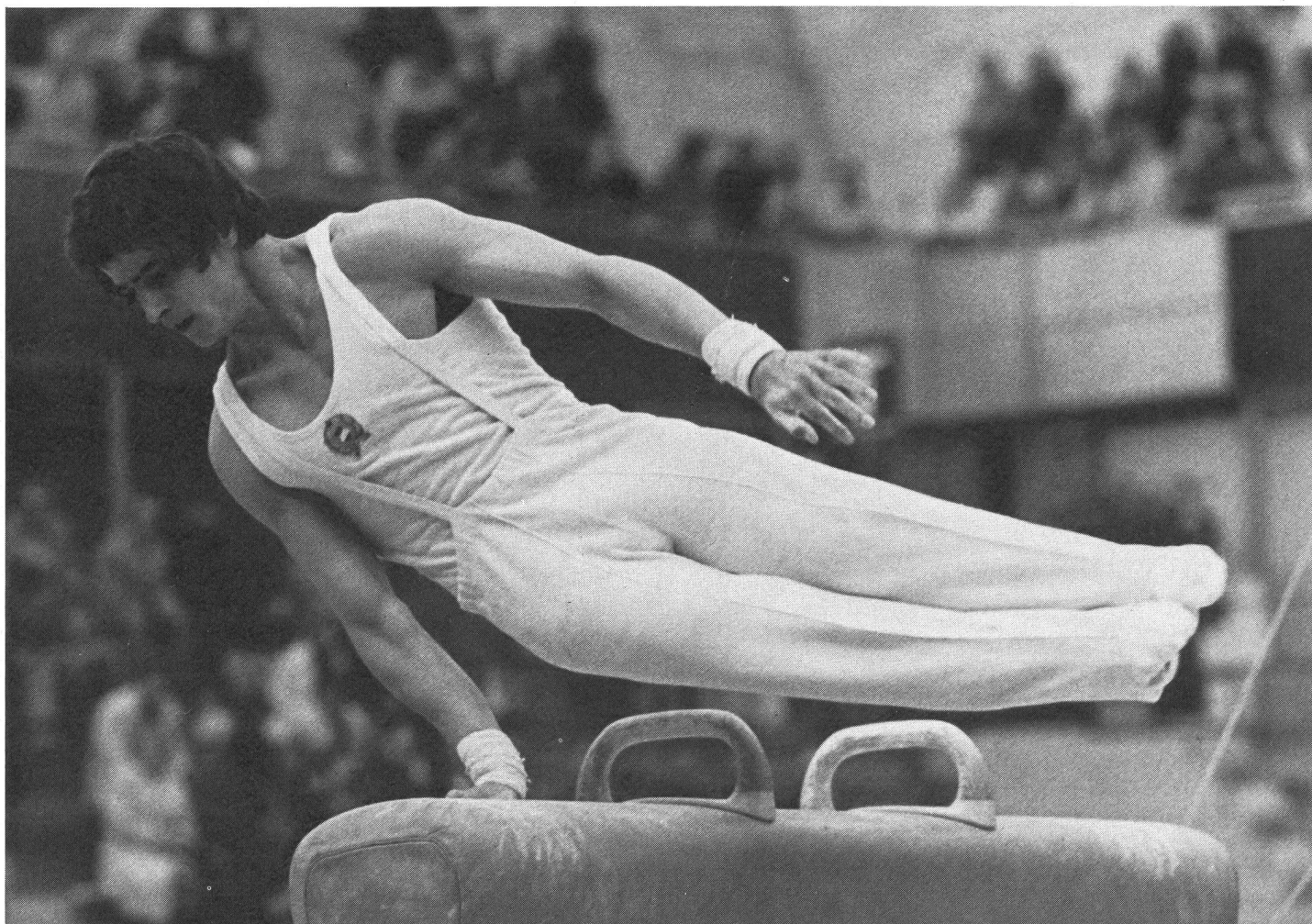


Jeu (env. 20')

Basketball

Evaluation

- discussion sur le travail accompli
- information sur le prochain entraînement
- éventuellement, donner des tâches individuelles pour la maison



Zoltan Magyar (Hongrie), champion olympique et du monde

(photo J. Waldis)