

Leçon type

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 11

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Nutzungsbedingungen

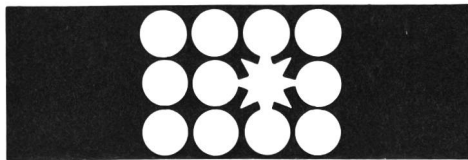
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



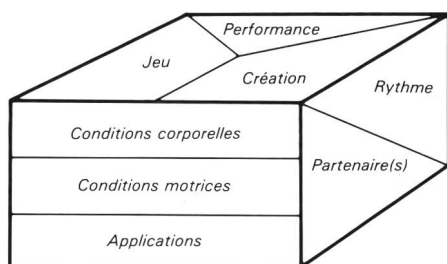
LEÇON TYPE

Gymnastique aux agrès: une multitude d'objectifs envisageables! (III)

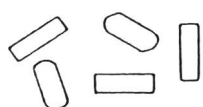
Collectif d'auteurs
Traduction: Silvia Bianchi

Mouvements d'appui sur les mains

Création



Conditions corporelles



Dans le jardin d'agrès

Idées d'introduction

- Essayer de passer par-dessus les agrès (en musique) avec des formes d'appui toujours différentes



- Par trois: imiter la forme de celui qui est en tête

- Rechercher des formes qui permettent de se toucher



- Se figer comme une «statue» sur le prochain agrès dès que la musique s'arrête

Tâches motrices

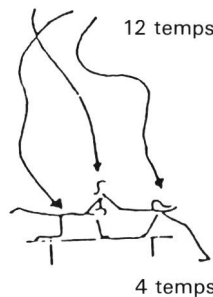
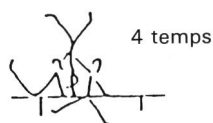
- Par trois et au moyen de diverses formes d'appui, former une «statue» sur/près de/autour de l'agrès

- Rechercher 2 autres «statues» et les montrer aux camarades



La démonstration et la limite de temps (5') nécessitent un travail fonctionnel

Conditions motrices



4 temps

Tâches motrices

- Elaborer, par des mouvements lents, une transition qui puisse se répéter entre les «statues»

Eventuellement: musique de fond

- Essayer d'adapter les mouvements à la musique; par exemple: se figer pendant 4 temps en «statue» et mettre 12 temps pour la transition

Musique lente et liaisons claires, par exemple: rythmes de Blues

- Tenter de faire la même chose sur une autre musique

Par exemple: musique-robot
→ contraste!

- Pendant la transition entre deux «statues», quitter l'agrès chacun pour soi et se retrouver tous ensemble près du suivant

Ici aussi, il est possible de s'adapter à divers caractères de musique

Formes d'application



Tâches motrices

- Essayer d'intégrer, dans la «statue», des éléments d'appui tirés des tests aux agrès

- Essayer d'intégrer dans la transition des éléments fixes de la gymnastique au sol (par exemple: roue, roulade avant, renversement)

On se limitera de préférence à un seul de ces éléments ■