Leçon de gymnastique - IIme degré - 10me année : plan I

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique**

Band (Jahr): **65 (1936)**

Heft 15

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

Leçon de gymnastique — IIme Degré — 10me Année

Plan I

I. O. M. (2 min.). *Mise sur un rang :* Placer les élèves sur un rang sur l'un des côtés de l'emplacement — numéroter par 4 — à chaque coup de sifflet ou claque des mains, les élèves vont se placer, par groupe de 4, successivement, sur l'un des autres côtés de l'emplacement (répéter 3 ou 4 fois).
Balancer les bras légèrement fléchis alternativement et avec souplesse, dans le sens de la marche, jusqu'à la hauteur des hanches.
Marche sur place, pieds parallèles.
Pas. (Filles, 4 min.)
Faire alterner 8 pas en cadence avec 8 pas sur la pointe des pieds.
Balancer la jambe g. en avant, en arrière, en avant et la poser en avant en levant le talon droit (4 temps). Exécution sans arrêt.
Sautiller très rapidement (la petite fille qui revient de l'école).

II. E. M. L. (6 min.).

1. *a)* Lever les bras de côté... 1, 2 – Les baisser... 3. (No 1.)
   b) Balancer les bras de côté... 1 – 2. (No 6.)
2. *a)* De la station ouverte : lever les bras de côté... 1, 2, balancer le torse en av. en balançant les bras en bas... 3 (aussi en 2 mouvements : 1, 2 – 3 ; 4, 5 – 3, etc. 4, 5 – 6. (No 25.)
   b) De la station ouverte : élan des bras de côté... 1 et balancer le torse en av. en balançant les bras en bas... 2 ; 3 – 4. (No 29.)
3. *a)* De la station ouverte : lever le bras droit de côté en haut et fléchir le torse à gauche... 1, 2 – 3. (No 49.)
   b) De la station ouverte, bras fléchis, poings aux épaules : balancer le torse à g. en tendant le bras dr. en haut... 1 et le fléchir... 2. (No 53.)
4. Pieds fermés : sautiller sur place... 1 – 2 – 3 ou hop ! hop ! etc. (No 73.)

III. E. P. (12 – 10 min.).

Course : Former le cercle, face au centre [1].)

1. Lever et baisser alternativement les talons (en tendant une jambe et en fléchissant l'autre).
2. Courir sur place en levant légèrement les jambes fléchies en avant avec souplesse.
3. En cercle de flanc : Courir en avant en levant légèrement les jambes fléchies en avant avec souplesse. (Voir manuel, Nos 1 et 2, p. 228-229.)

Saut : Etude du saut en hauteur [1].)

1. De la position de course, lancer la jambe g. en av. (pied à hauteur de la tête, genou à hauteur de l'épaule, les bras travaillent librement). (Voir manuel, No 1, p. 244, fig. 111.)

Lancer : Etude du lancer par le bas.

1. Dans la position d'un pas en avant : Balancer les bras en tournant le torse.
2. Recevoir des 2 mains en fléchissant légèrement les jambes.

IV. J. (10 – 8 min.).
La balle tirée dans le cercle. (Variante.)

[1]) Position de course, pieds parallèles. G. G.