Le saut de mains et son étude [suite et fin]

Autor(en): **Rüegsegger, Hans**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **8 (1951)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996557

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

LE SAUT DE MAINS

ET SON ÉTUDE

(Suite et fin)

PAR HANS RÜEGSEGGER, MACOLIN

ETUDE ET APPRENTISSAGE DE L'ÉLAN POUR LE SAUT DE MAINS

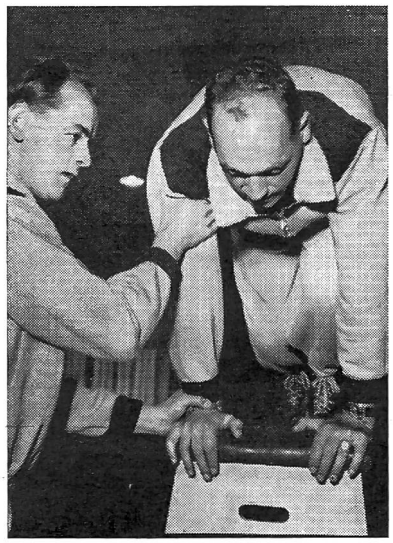
a) Lancer souplement la jambe gauche en avant en haut, avec extension des bras en arrière et en haut (v. fig. 6 et 11). Poser les mains à environ 40 cm. de la paroi et monter à l'appui sur les mains jusqu'au « stand » parfait.

b) Marcher 3 à 5 pas — entrechat et monter à l'appui.

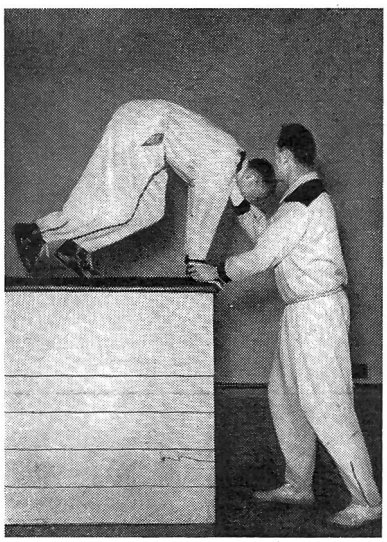
c) La même chose avec élan. Poser les mains toujours plus loin de la paroi.

d) La même chose avec un élan plus long et une vitesse accrue.

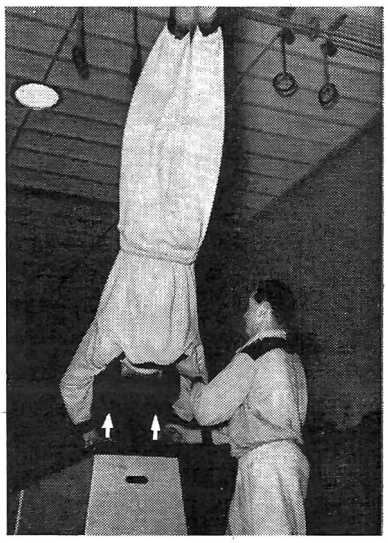
1 2 3 4 Saut de mains avec l'aide d'un partenaire depuis l'armoire de saut. Observez les prises de soutien ! (fig. 1) main et épaule. Maintenir les prises jusqu'à l'exécution complète du saut.



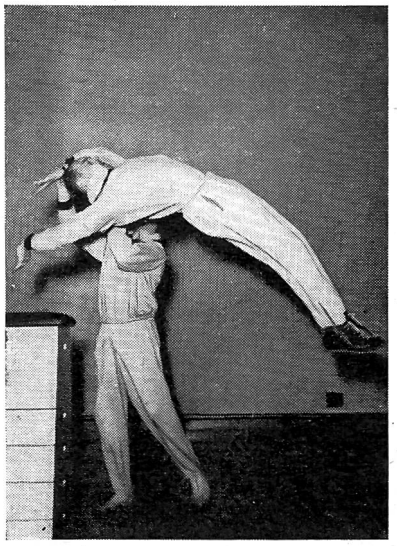
1



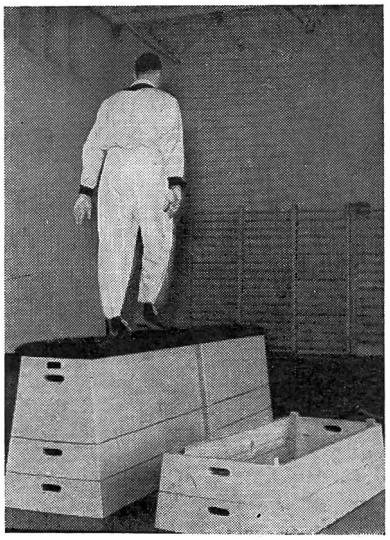
2



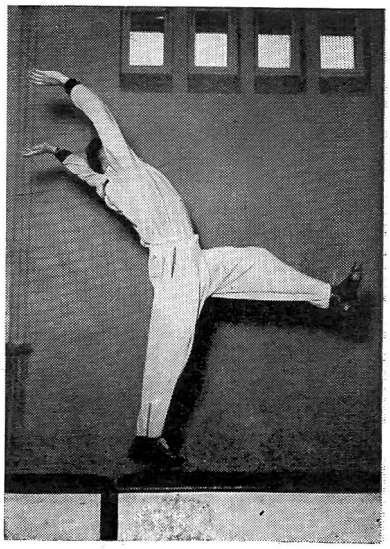
3



4



5



6

ET POUR TERMINER, UN CONSEIL

Chers amis !

Je préviens tout de suite vos objections du genre de celle-ci : « Tout cela c'est très bien et très beau, mais chez nous, à la campagne, nous n'avons pas les magnifiques engins de gymnastique de Macolin ».

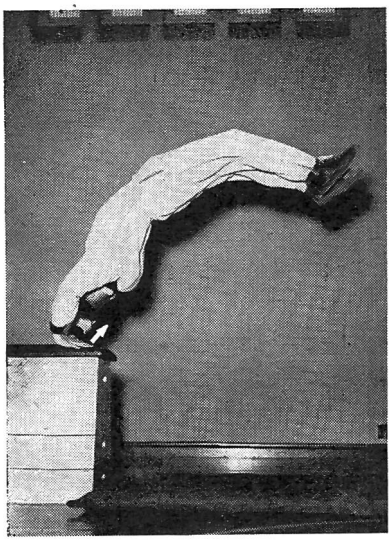
Non et non ! Un moniteur qui a de l'initiative trouvera toujours un engin de remplacement. En lieu et place de l'armoire de saut avec ses sections amovibles, prenez un long banc, ou même une simple table, lesquels pourront vous rendre de précieux services. Dans la nature, vous trouverez partout un petit promontoi-

5 6 7 8 Saut de mains avec élan depuis l'armoire de saut. (Processus des mouvements) Commencer avec une armoire de 1 m. de haut environ. Puis au fur et à mesure que l'on acquiert de la sûreté, diminuer la hauteur en démontant l'armoire, section par section, jusqu'au saut de mains à partir du sol. Plus l'armoire est basse, plus énergique et décisive doit être la poussée sur les mains, bras, coudes et épaules ; (celle-ci doit commencer au moment où le corps se trouve à la verticale.)

9 - 10 Saut de mains avec aide à partir du sol. Elan court, mais énergique. Observez les prises et leur effet !

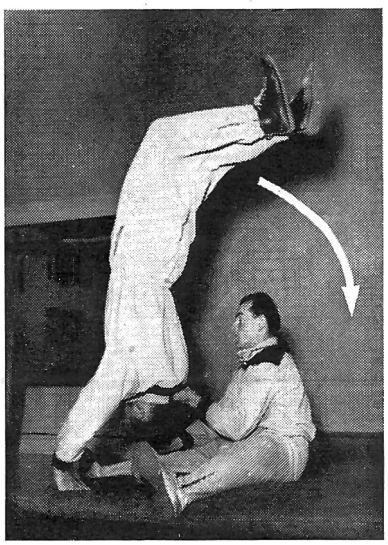
11-12 = Processus des mouvements du saut

13-14 de mains libre avec élan, depuis le sol. Important : Vigoureuse poussée des bras **tendus,** mains **au sol.** Sur les images 13 et 7 la nuque devrait être mieux tendue.

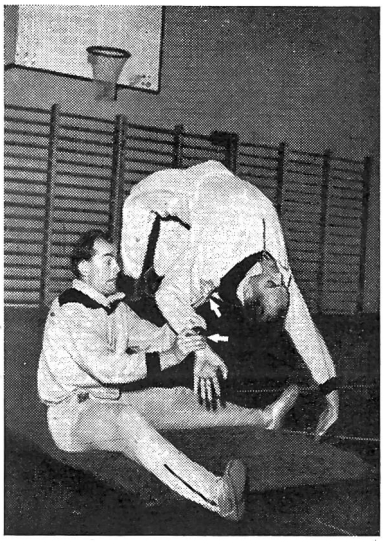


7

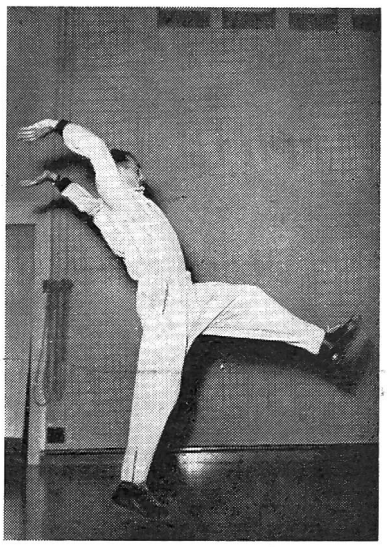
8



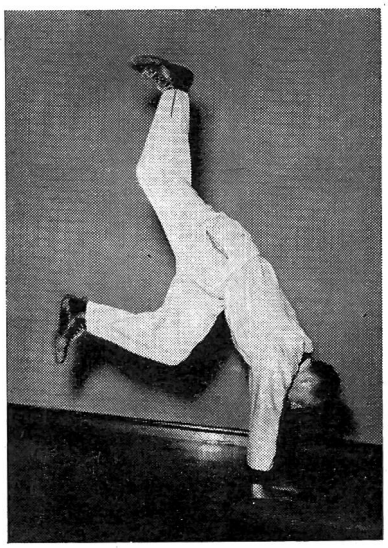
9



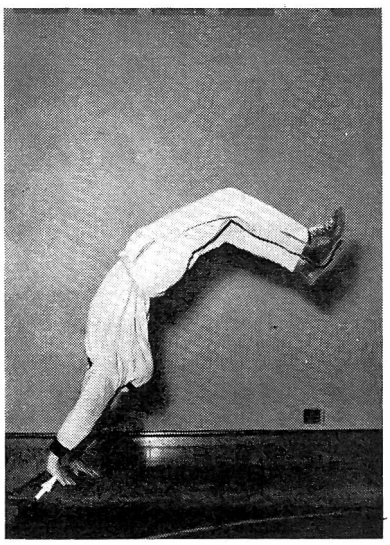
10



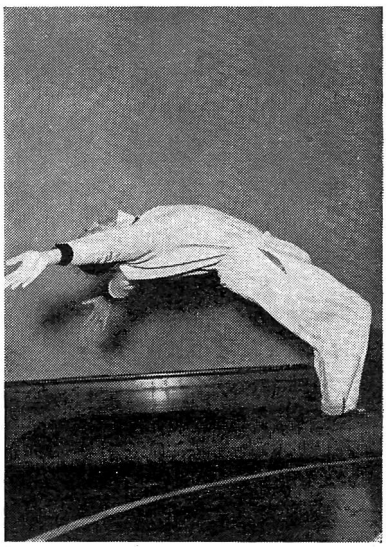
11



12



13



14

re, une bosse, une dépression, de petits murs de diverses hauteurs d'où vous pourrez vous élancer. Ce qui est très important, c'est d'avoir en tous cas quelqu'un pour vous aider et prévenir ainsi tout accident. C'est par les prises de soutien et d'aide que vous donnerez à vos élèves ce sentiment de sécurité qui leur permettra d'apprendre le saut de mains en un minimum de temps.

Alors, on y va ! Du courage ! Le succès ne se fera certainement pas attendre.