La leçon mensuelle [suite]

Autor(en): **Joos, Pierre**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **10 (1953)**

Heft 5

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996258

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.

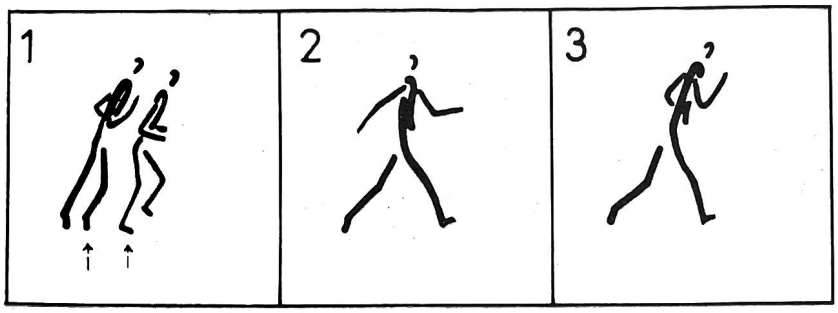
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

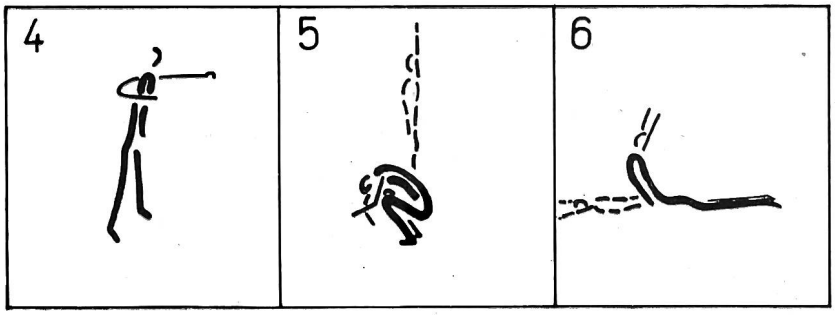
http://www.e-periodica.ch

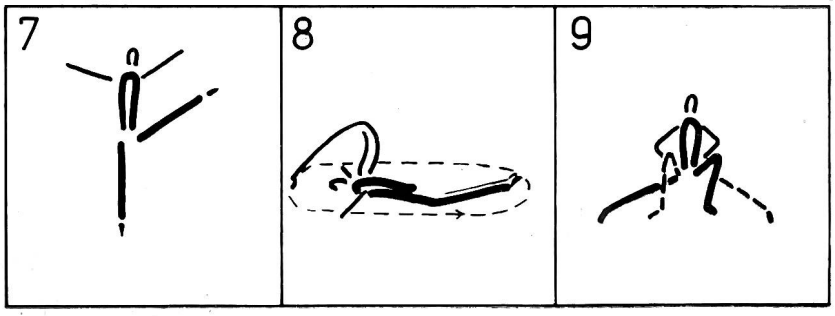
LA LEÇON

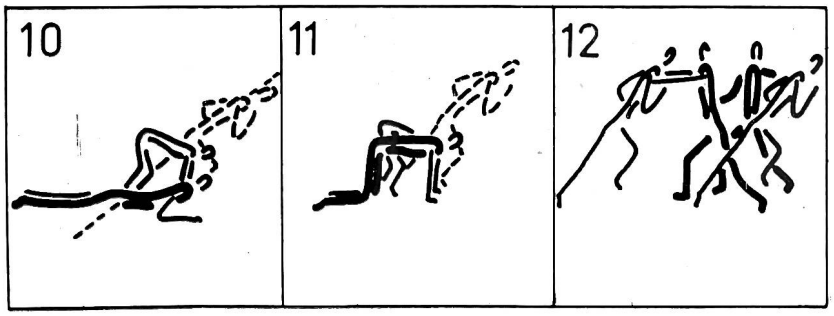
élaborée

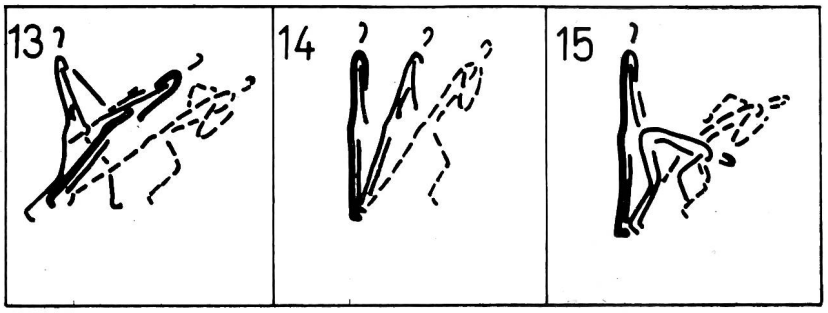
avec la collaboration des maîtres de sports KASPAR











I. MISE EN TRAIN

(Durée 10 minutes.) Pendant les 5 premières minutes alterner les trois mouvements qui suivent, puis, dans les 5 dernières mettre l'accent sur les changements de rythme.

1) Course légère.
2) Marche
3) Marche athlétique.

II. EXERCICES A MAINS LIBRES

4) Position du boxeur : tendre le bras droit en avant en fléchissant le bras gauche alternativement.
5) Petite station écartée : Balancer les bras de côté en haut puis fléchir le torse en avant en balançant les bras de côté en bas et mouvement de ressort.
6) Position couchée faciale : Lever le torse en levant les bras en avant en haut (lent puis rapide).
7) Lancer la jambe gauche de côté en balaçant les bras de côté ou de côté en haut.
8) Position couchée dorsale, bras de côté, jambes jointes : Décrire avec les pieds un grand cercle autour du corps.
9) Station accroupie gauche, jambe droite tendue de côté : sautiller sur place en changeant la position des jambes.

III. LA COURSE

(Préparation au départ.)

10- 11) Exercices de départ dans différentes positions : debout, assis, à plat ventre, à genoux, assis comme le tailleur, etc. Ces exercices facilitent l'introduction et la recherche d'un mouvement naturel de départ. Il ne manque plus qu'un conseil : au début, petits pas rapides, ne pas redresser immédiatement le corps.

12) Exercice de départ tombé avec partenaire : Le coureur est soutenu par un camarade. Courir d'abord sur place en conservant une position oblique du corps. Le partenaire recule lentement et laisse le coureur tomber en avant. Ce dernier essaie par des foulées rapides et courtes de retenir son corps en chute.

13) En principe, même exercice que le précédent. Le partenaire tient un fanion. Le coureur saisit le fanion (dos contre le fanion) et incline son sorps le plus possible en avant. A son gré il lâche le fanion et part.

14) Départ tombé. Laisser tomber le corps en avant, ne pas fléchir les hanches. Au dernier moment les jambes commencent leur travail par de petites et rapides foulées. Celui qui, dès le début, s'applique à rechercher un bon travail des bras acquerra très vite le sentiment de l'assymétrie entre les bras et les jambes.

15) Départ debout avec flexion du corps. Laisser tomber le corps (hanches fléchies) en fléchissant légèrement les jambes. Cette position atteinte, pousser et partir avec des foulées rapides et énergiques. Fléchir immédiatement les bras et les utiliser.

MENSUELLE

Pierre Joos

, Jack Günthard, Marcel Meier et Armin Scheurer

IV) LANCER DE LA BALLE OU DE L'ENGIN DE 500 GR.

16) (Ces exercices sont décrits pour un droitier.) Lancer de la station. Grand pas gauche en avant — élan avec le bras si possible tendu (reins cambrés) et lancer.

17) comme 16 mais après une marche.

18) comme 16 mais après une course.

19) Après une marche, pas croisé. La jambe droite est amenée sous le corps ce qui a pour but de mettre le corps en position de recul puis lancer. Travail du bras comme indiqué sur le dessin.

20) Comme 19 mais après une course.

21) Lancer de précision. (Technique comme sous 16-17-18.)

V) GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

Exercices préparatoires au saut de main.

22) Appui renversé libre en lançant alternativement les jambes. Les bras restent tendus. La tête est tirée en arrière (important !) pour immobiliser les épaules et l'extension de la colonne vertébrale. Exercer jusqu'à ce que l'appui renversé devienne un mouvement naturel.

23) Appui renversé sur la tête. La tête est posée sur la partie antérieure du crâne. La base d'appui est un triangle formé par les mains et la tête.

24) Appui renversé sur la tête. Fléchir les avant-jambes et se laisser lentement tomber au pont en cintrant fortement le corps.

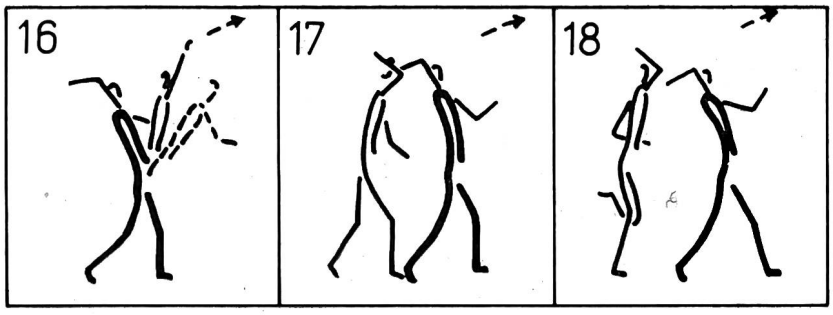
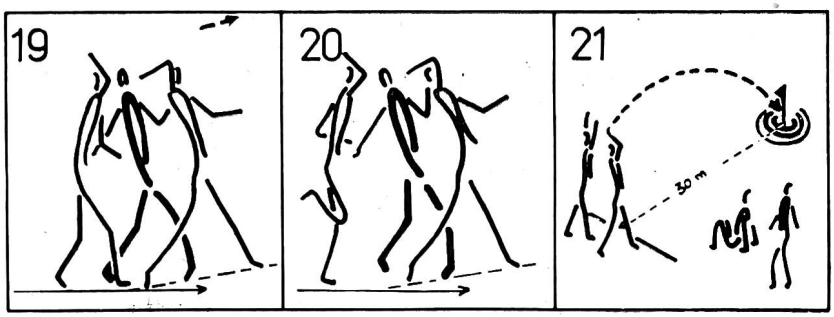
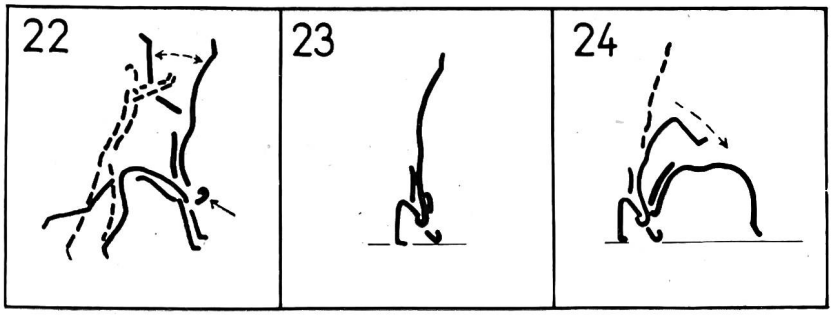
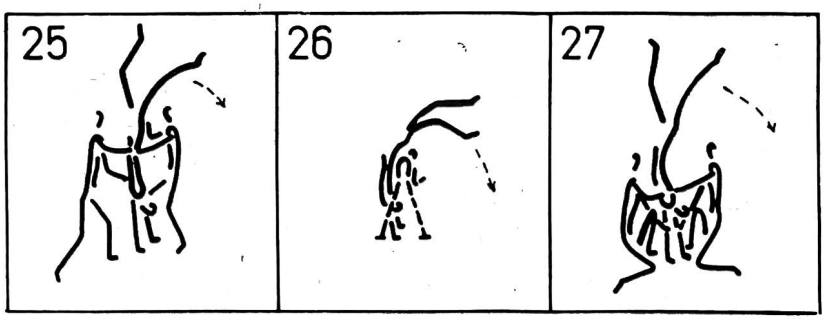
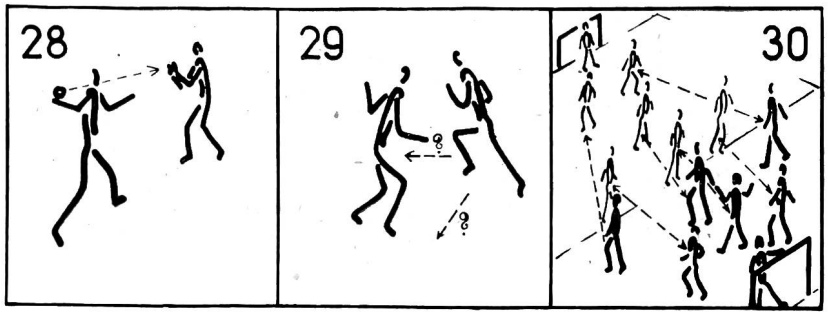
25) Deux aides saisissent chacun avec une main l'épaule, avec l'autre les reins du partenaire qui s'élance à l'appui renversé. Ce dernier cambre fortement les reins et avec l'aide de ses camarades se laisse tomber sur les pieds.

26) Cette fois l'exercice se fait avec l'aide d'un camarade en position de « mouton ». Ne pas l'exécuter avec un élan, contrôler la position des bras tendus et la position de la tête. Un aide soutient l'atterrissage de l'exécutant.

27) Exercer l'appui renversé avec beaucoup plus d'élan afin qu'il puisse s'allonger dans la position de l'appui renversé. Les aides saisissent cette fois l'épaule et le bras de manière que l'exécutant puisse utiliser son élan et retomber à la station.

VI. HANDBALL

28) Lancer et réception de la station et en mouvement.
Dans le lancer à une main, la main doit rester le plus longtemps possible derrière la balle. Il s'exécute comme pour le lancer d'une pierre. Dans la réception on attend le ballon les bras en avant les mains formant une coupe (doigts dirigés contre en haut). Les yeux suivent la trajectoire de la balle.

29) Marquage et démarquage par groupes de deux. L'attaquant essaie de gagner le but adverse pendant que le défenseur recherche à s'interposer.

30) Jeu. Améliorer le marquage et le démarquage. (Handball en halle ou en plein air.)