Le saut roulé plongeant

Autor(en): **Weiss, Wolfgang**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **13 (1956)**

Heft 7

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996777

Nutzungsbedingungen

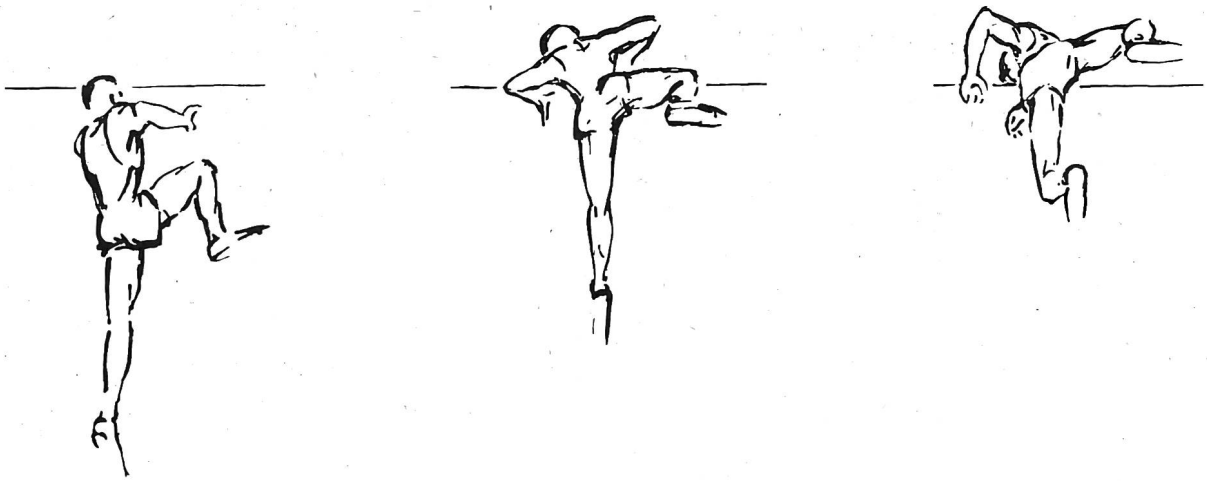
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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

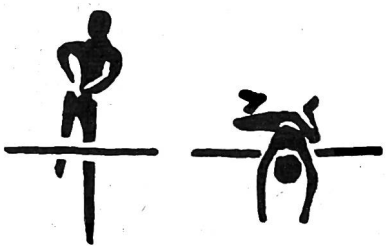
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

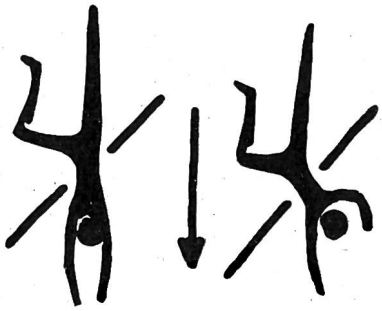
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Le saut roulé plongeant





Considéré dans son ensemble, le saut roulé plongeant est un mouvement très simple. Nous voulons en définir ici une possibilité d'initiation méthodique qui ne tient compte que des éléments importants.

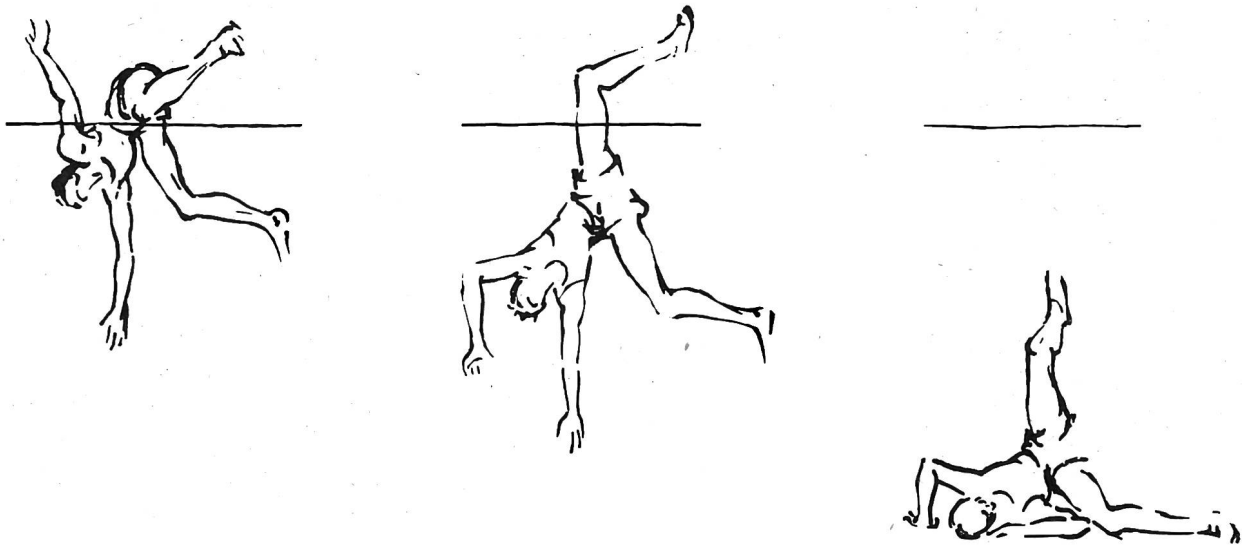
Chaque sauteur effectue le saut roulé plongeant un peu différemment. Les principes de base demeurent cependant les mêmes. (Tous les dessins figurant dans cet exposé correspondent à un sauteur «gaucher»; le «droitier» doit examiner ces images avec un miroir).

① De la position à l'appui sur un cheval, une bordure de jardin ou un petit mur, se balancer alternativement à gauche puis à droite. Elancer les jambes le plus haut possible: une en avant et l'autre suivant le mouvement. Veiller à la position des jambes: les genoux repliés doivent être maintenus le plus possible écartés de côté.

② Saut de brochet, en avant. Celui-ci constitue le mouvement de base le plus important du saut roulé plongeant; il doit être parfaitement maîtrisé. Attention: la réception au sol doit s'effectuer les bras tendus. Appui avec les mains ouvertes, puis roulade souple en avant.

③ Rouleau sur l'épaule droite.

La direction générale du mouvemnt est maintenue. (Elan oblique). Après le saut, le haut du corps bascule verticalement, par rapport à la latte. La main droite touche ainsi la première le sol et la roulade s'effectue obliquement de l'épaule droite sur le dos. Elan oblique (seulement 3 à 4 pas). Hauteur pour débuter, environ 70 cm., puis augmenter progressivement.

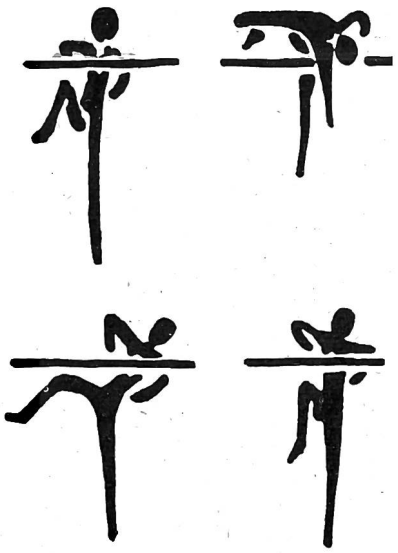


Wolfgang Weiss, Macolin

Le franchissement (bascule). Plus la latte s'élève, plus le mouvement se subdivise et perd de sa continuité. ④

Tout d'abord monter à la hauteur de la latte, puis «plonger» et atterrir. Dès que le torse, par une ascension verticale, a atteint la hauteur de la latte, il convient de «basculer» par dessus la latte et de plonger le plus directement possible. Le bras droit fait le mouvement comme pour s'aggripper sous la latte ! La jambe de saut est ainsi automatiquement propulsée par dessus la latte, ce qui ne serait pas possible par la seule extension. Plus on «plonge» rapidement et verticalement, plus l'atterrissage s'effectue aisément.

Plus la latte est élevée, plus il est nécessaire de s'élever pour la franchir (!). Il est faux de vouloir aborder latéralement ou obliquement la latte, dès l'appel. Il faut monter verticalement et naturellement le plus énergiquement possible, pour ne «plonger» que lorsque l'on a atteint la hauteur voulue. ⑤



Et pour clore encore deux choses:

Le plus important dans le saut en hauteur, c'est l'appel. Celui qui ne l'effectue pas d'une manière correcte (bonne position de la jambe d'appel, de la jambe d'élan et des bras) ne parviendra jamais à de bonnes performances, en dépit d'une technique raffinée du rouleau.

Le second point a rapport à la fosse de saut. Si elle n'est pas suffisamment grande et tendre, des accidents sont quasi inévitables. Il est préférable de renoncer au saut roulé plongeant si l'on ne dispose pas d'une bonne fosse de saut. Le niveau de la fosse de réception doit être au moins égal à celui de la poutre d'appel, mais de préférence 30 cm. plus élevé.