La technique du ski en images

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **17 (1960)**

Heft [11]

PDF erstellt am: **04.06.2024**

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

La technique du ski en images

Equipe de travail :
Urs Weber
Wolfgang Weiss
Gaspard Wolf

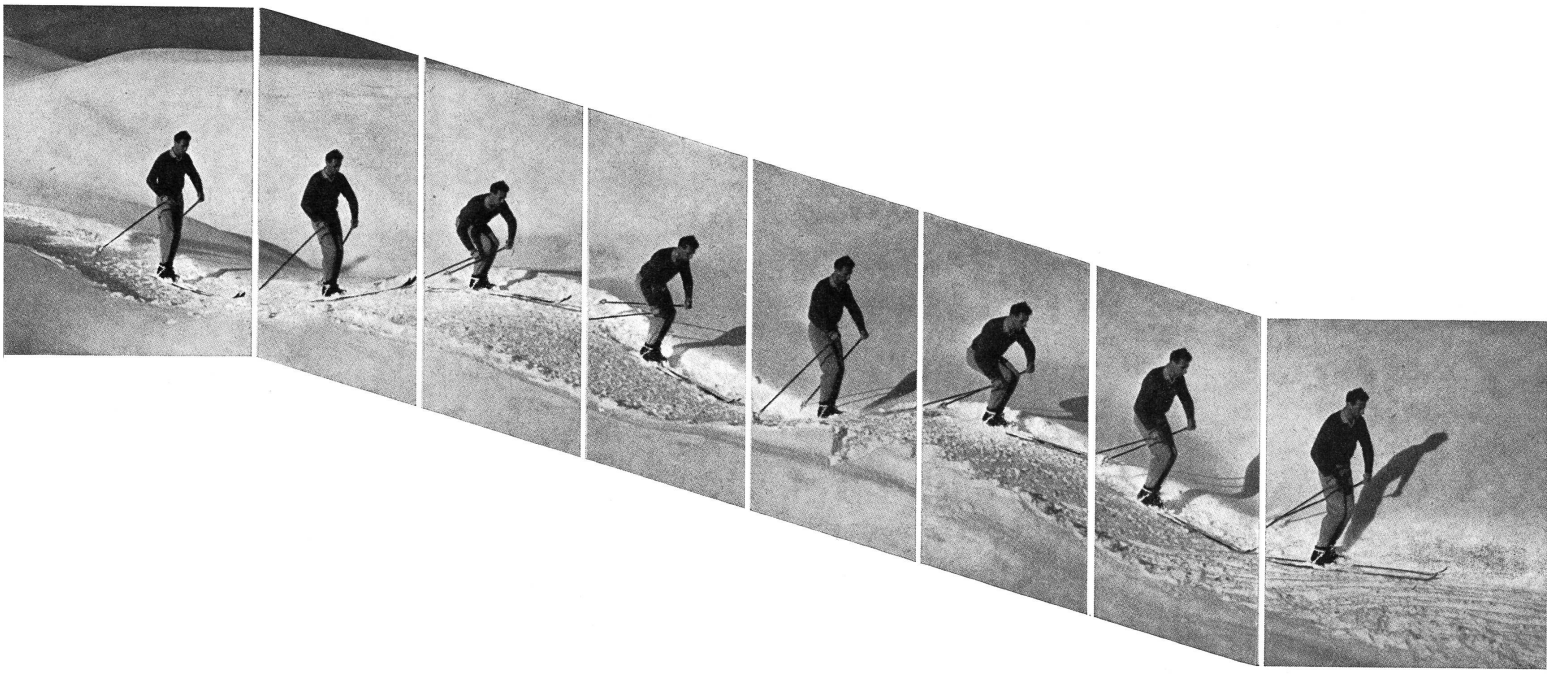
Photographies :
Fritz Müller
Walter Brotschin

Présentation :
Ursula Weiss et Wolfgang Weiss

Conseils :
Walter Studer

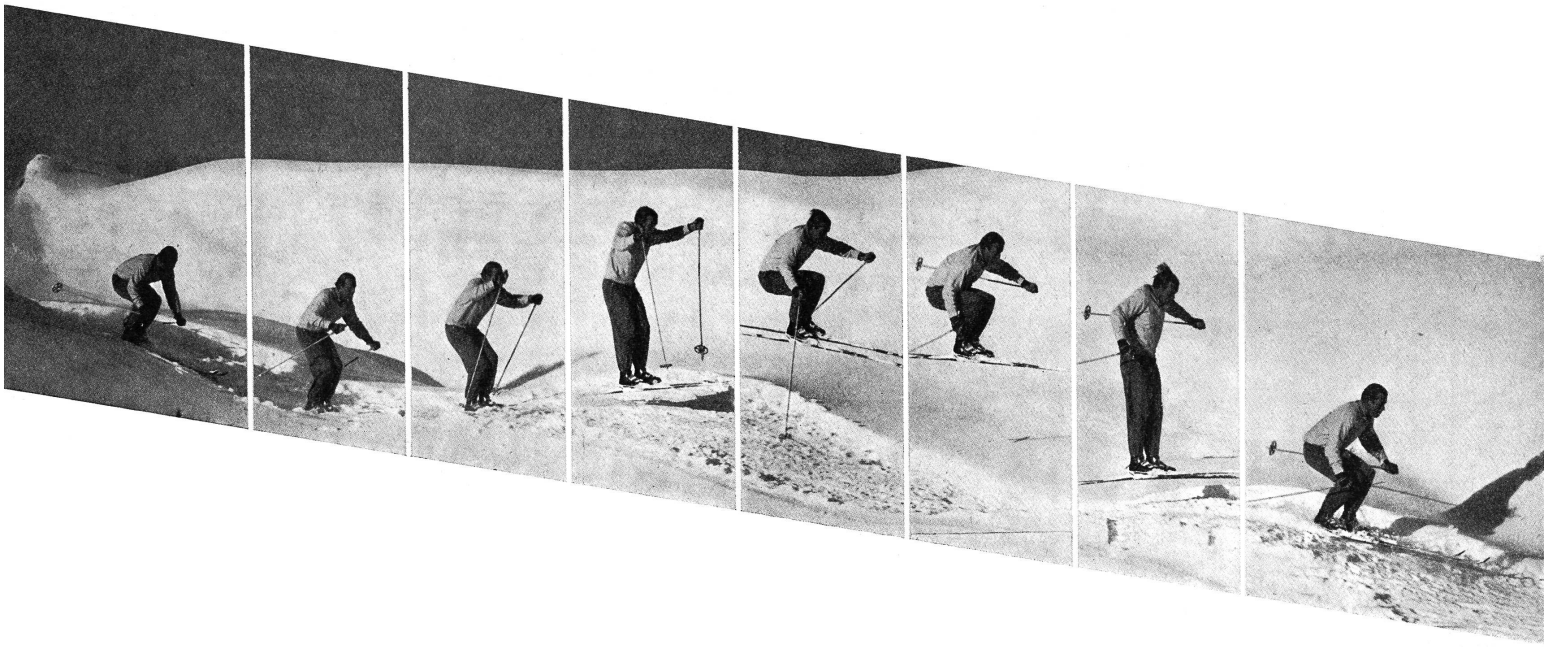
La technique du ski est constamment remise en discussion. C'est pourquoi, au cœur de cette discussion animée, il est nécessaire, de temps en temps, de faire le point si l'on ne veut pas s'exposer à perdre le souffle ou tout au moins la vue d'ensemble.
La série d'images contenues dans le présent numéro spécial de ski ne prétend aucunement mettre un point final au débat. Elle présente uniquement les formes actuellement appliquées dans nos cours fédéraux de moniteurs de ski de l'enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports. Nous sommes un peu amoureux de la bonne forme. C'est pour nous, un jeu passionnant de la rechercher. Le fait que nous ne la concevions que très différemment et imparfaitement empêche tout orgueil démesuré de notre part. Des innombrables possibilités d'exécution du christiania, nous avons effectué un choix permettant de s'en tenir à un plan d'étude simple et à une construction correcte et rationelle du mouvement. Mais nous tenons à répéter et à insister toute spécialement ici, sur le fait que dans la « haute école du ski » nous nous efforçons de varier le plus possible les formes d'exécution.

G. W.



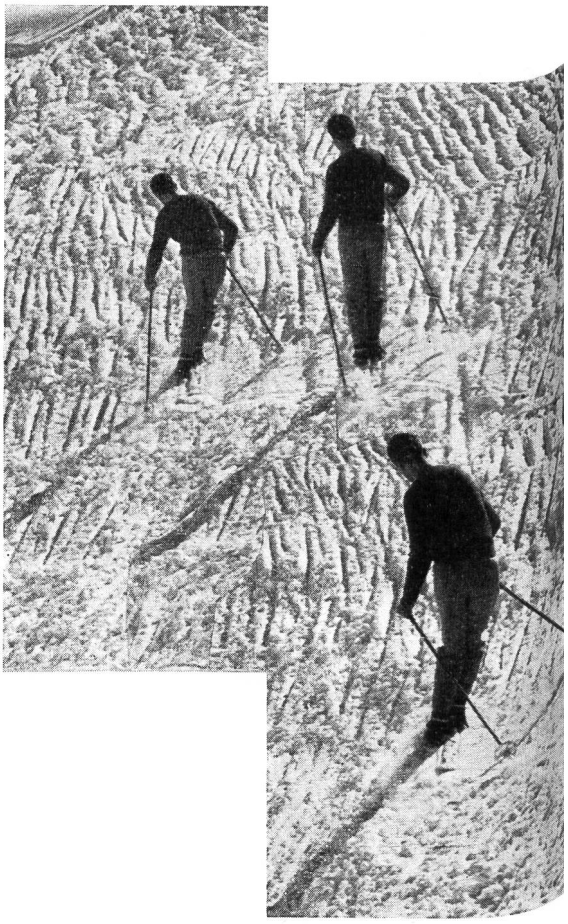
Creux et bosses

Passage souple des creux et des bosses ; position du corps la plus calme et la plus relâchée possible. Les semelles des skis épousent les formes du terrain.



Saut de terrain

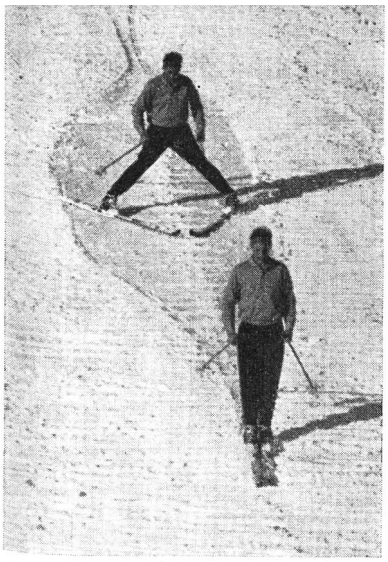
Approche en position basse — Concentration sur l'appel — Détente énergique avec appui sur les bâtons — Replier les jambes le plus haut possible, extension du corps — Réception souple en position légèrement fendue.



Dérapage latéral

B u t : Passage successif de la descente de biais au dérapage latéral.

J e u : Descente de biais — Léger redressement du corps avec relâchement simultané des carres — Dérapage en position souple du corps — Nouvelle descente de biais par léger abaissement et prise simultanée des carres (jeu de carres).

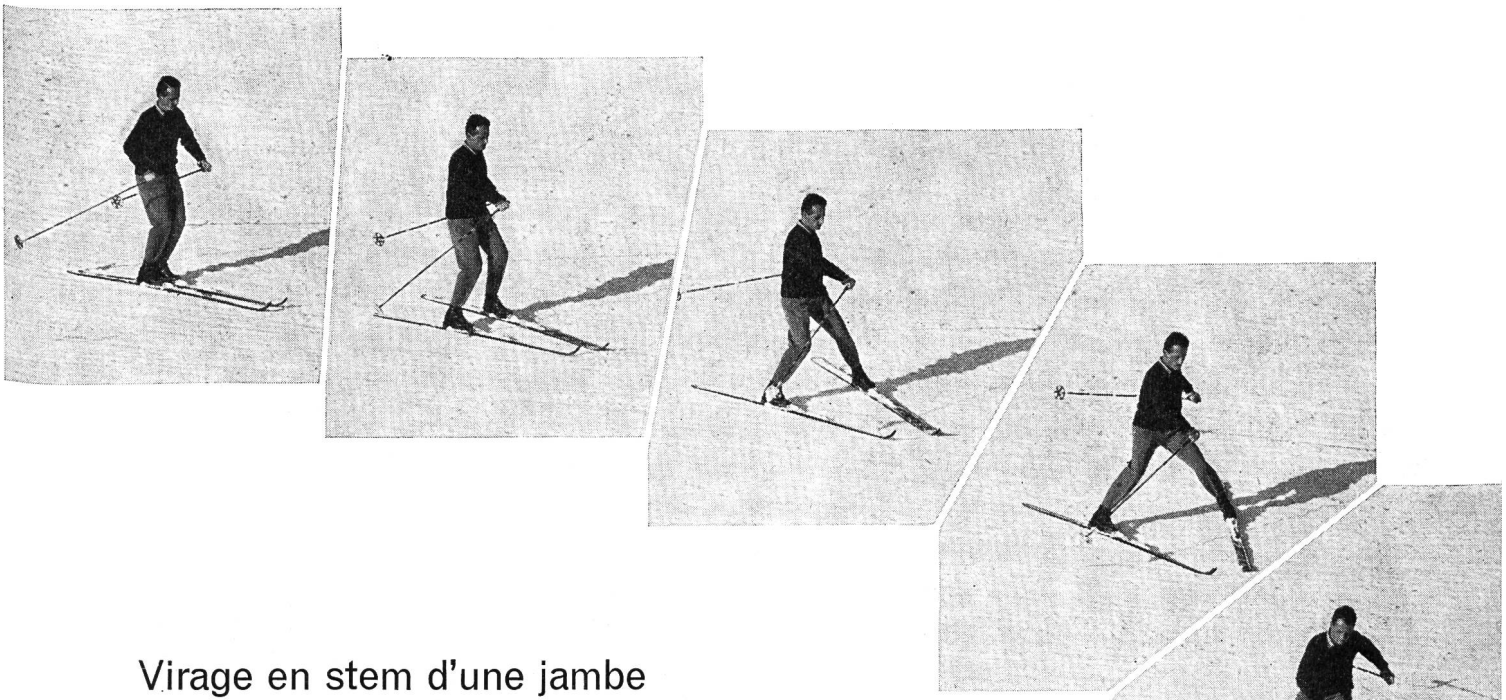


Freinage en stem des deux jambes

Ecarter les talons des skis (chasse-neige). Position redressée et détendue du corps. Pour éviter une attitude crispée, passer fréquemment de la position de descente normale à la position de stem des deux jambes.

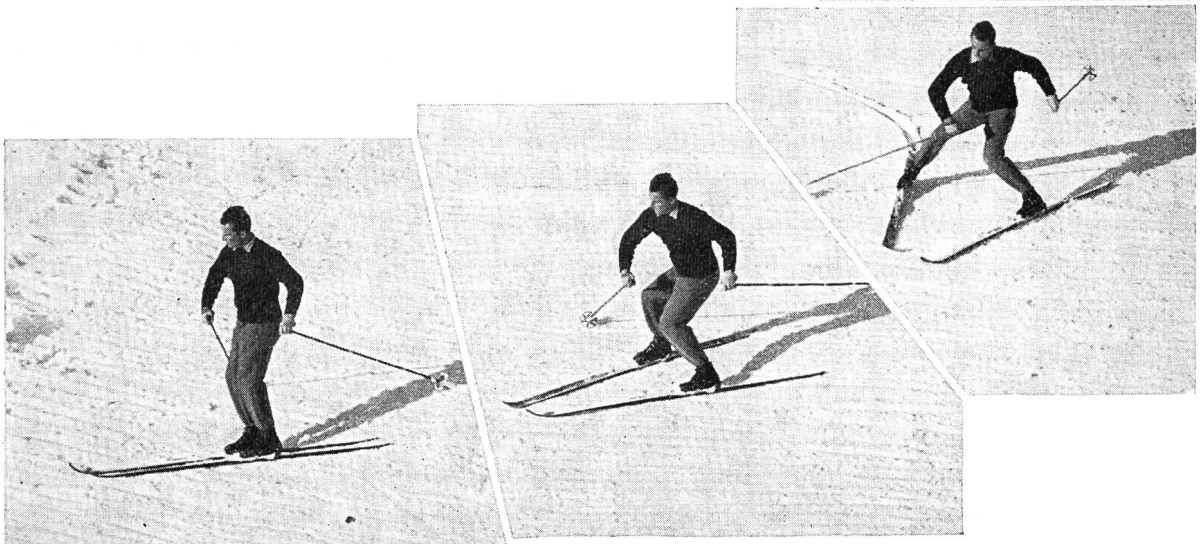
Virage en stem des deux jambes

Descendre en position de stem des deux jambes — Transport du poids du corps, à gauche et à droite, contre le ski extérieur, par fléxion accentuée du genou extérieur.



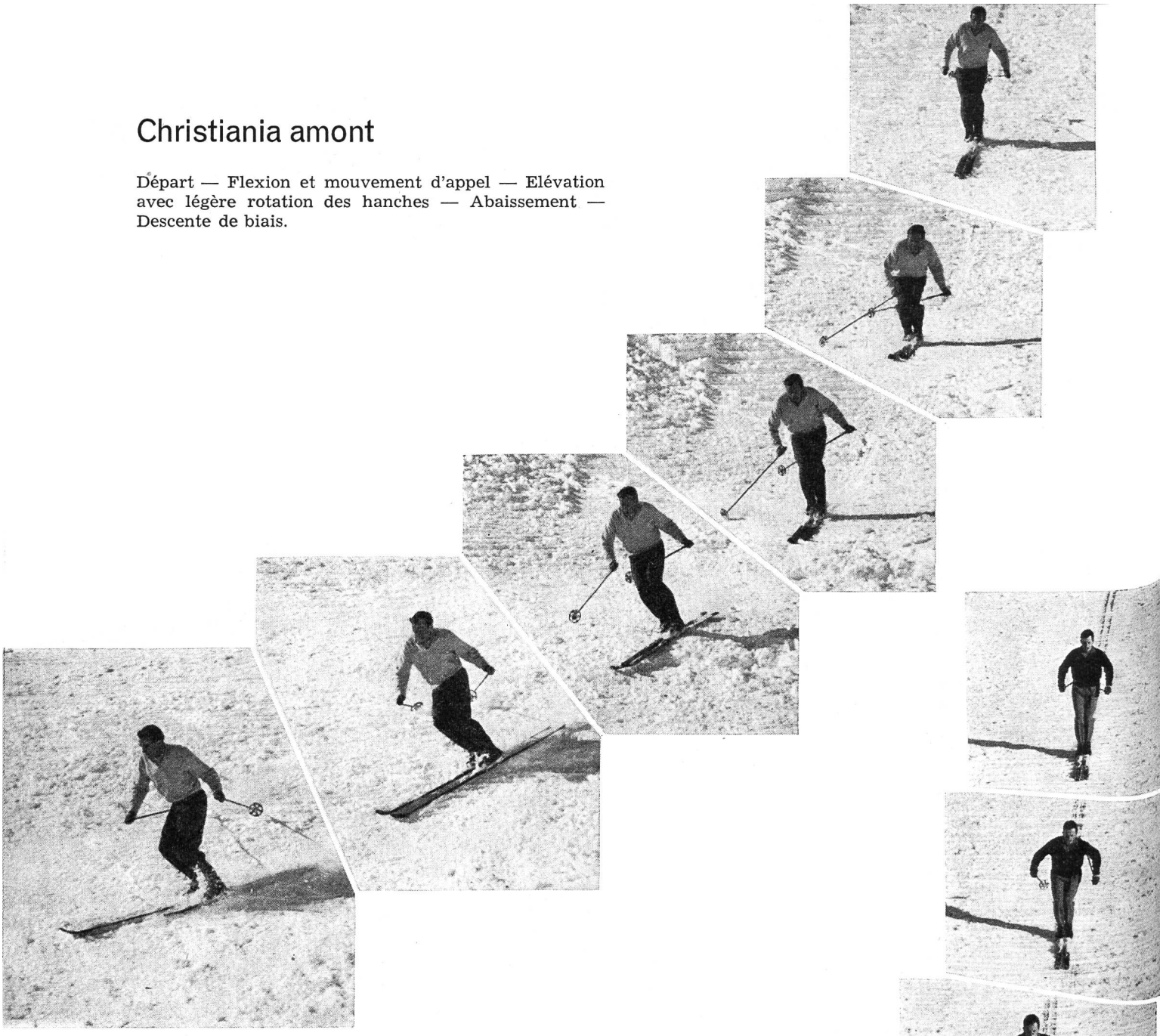
Virage en stem d'une jambe

Descente de biais — « Ouvrir » en stem avec le ski amont délesté — Transport du poids du corps accentué contre le ski extérieur — Ramener les skis en position de descente de biais dans la nouvelle direction.

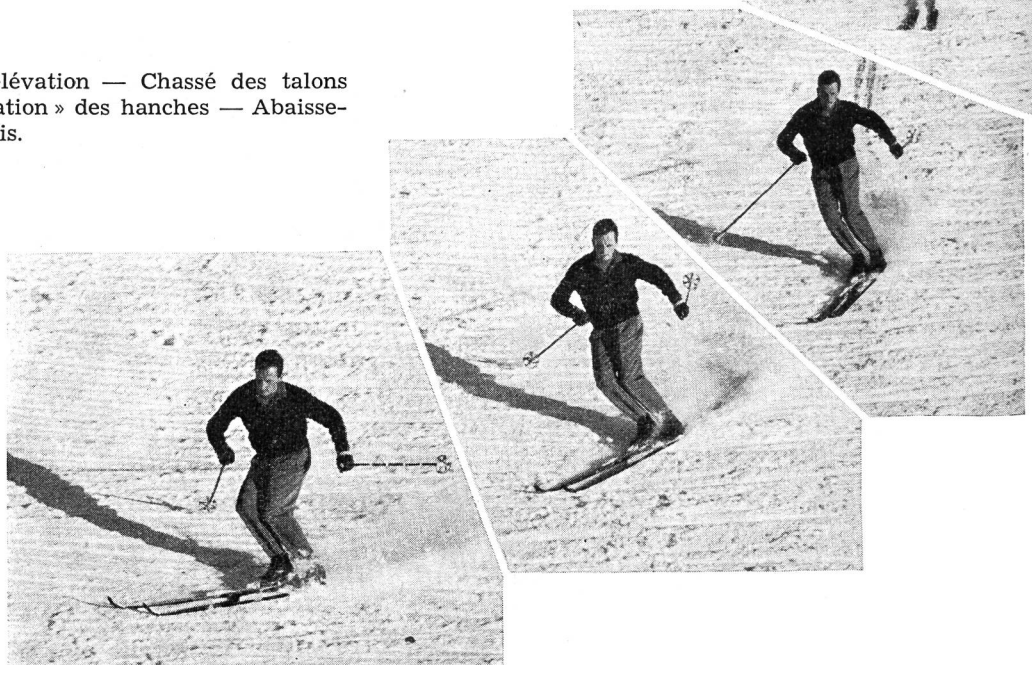


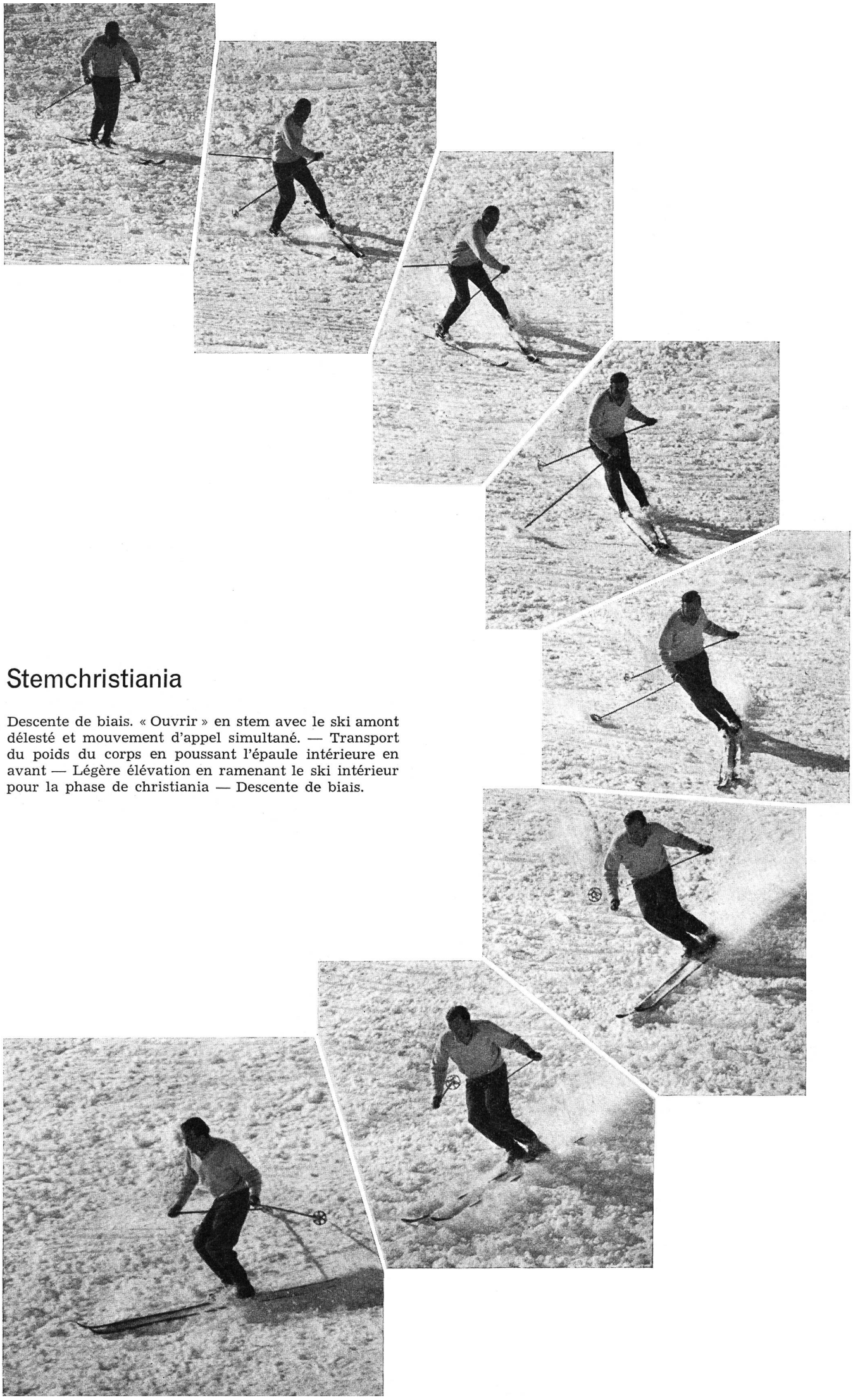
Christiania amont

Départ — Flexion et mouvement d'appel — Elévation avec légère rotation des hanches — Abaissement — Descente de biais.



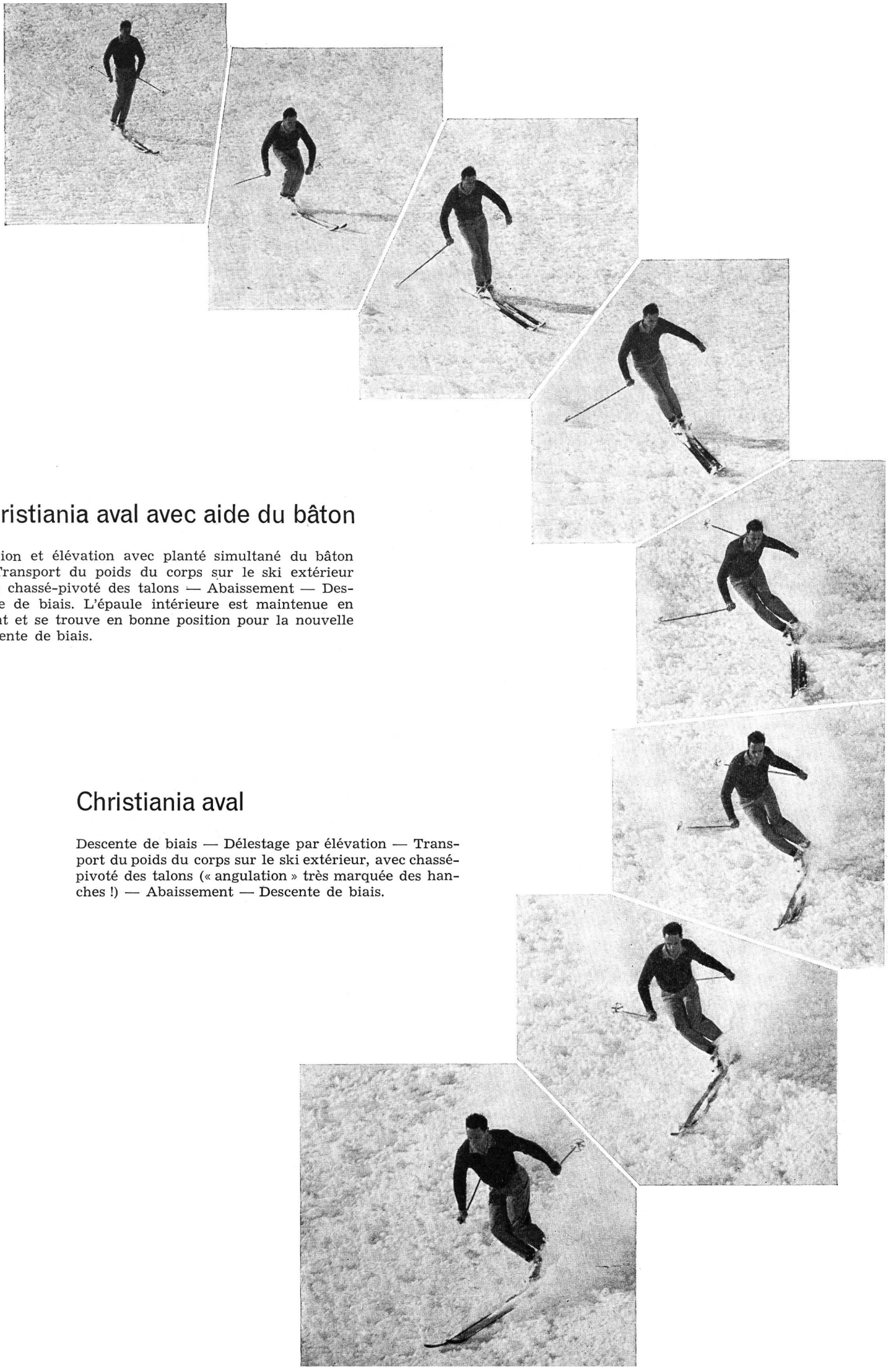
Départ — Flexion et élévation — Chassé des talons facilité par une « angulation » des hanches — Abaissement — Descente de biais.





Stemchristiania

Descente de biais. « Ouvrir » en stem avec le ski amont délesté et mouvement d'appel simultané. — Transport du poids du corps en poussant l'épaule intérieure en avant — Légère élévation en ramenant le ski intérieur pour la phase de christiania — Descente de biais.

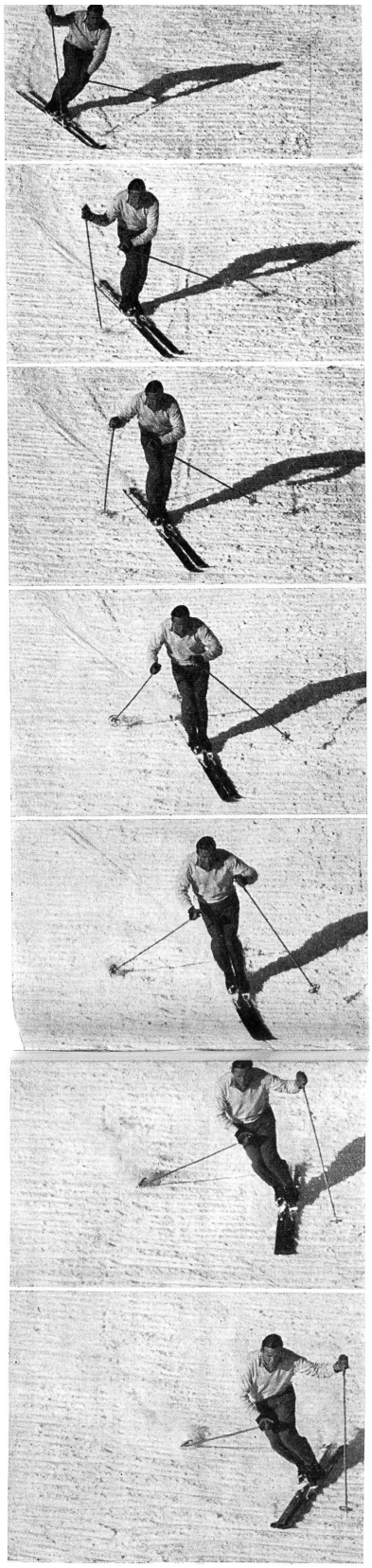


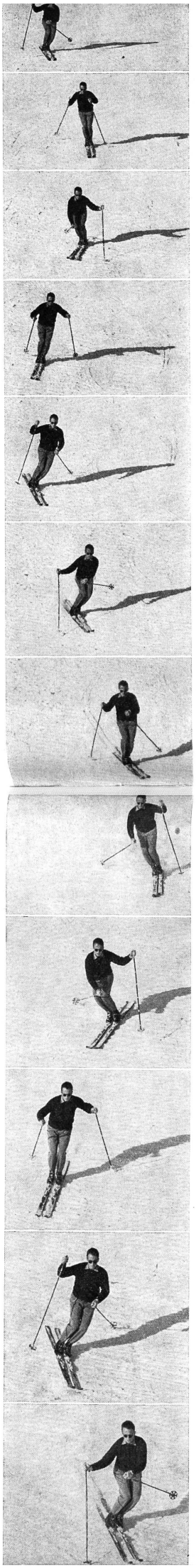
Christiania aval avec aide du bâton

Flexion et élévation avec planté simultané du bâton — Transport du poids du corps sur le ski extérieur avec chassé-pivoté des talons — Abaissement — Descente de biais. L'épaule intérieure est maintenue en avant et se trouve en bonne position pour la nouvelle descente de biais.

Christiania aval

Descente de biais — Délestage par élévation — Transport du poids du corps sur le ski extérieur, avec chassé-pivoté des talons (« angulation » très marquée des hanches !) — Abaissement — Descente de biais.





Godille

Succession rapide de virages courts enchaînés. Le planté du bâton facilite le délestage par élévation ainsi que le chassé court et bien marqué des talons.