Enseignons quelques plongeons! [suite]

Autor(en): **Metzener, André**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **18 (1961)**

Heft [7]

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996533

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

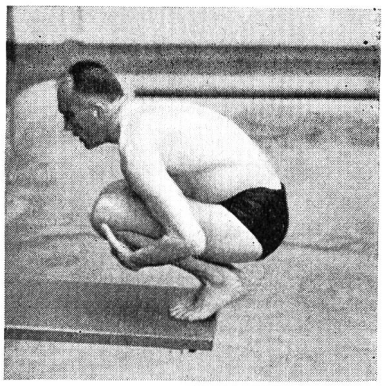
http://www.e-periodica.ch

Enseignons quelques plongeons! (suite)

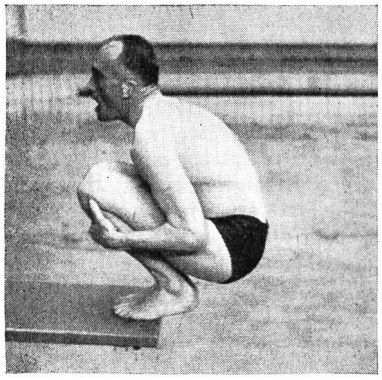
André Metzener

Plongeon ordinaire arrière groupé

Chute arrière

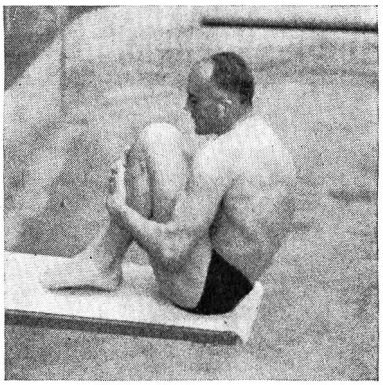


1 Position de départ : accroupi à l'extrémité de la planche, dos à l'eau, corps groupé serré.

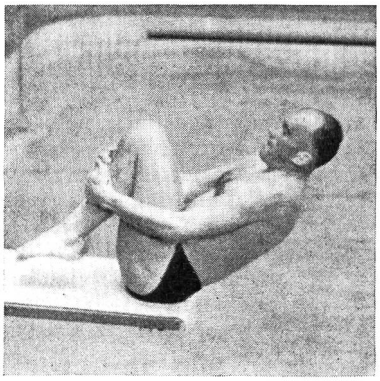


2 La chute s'amorce en tirant la tête en arrière.

Plongeon ordinaire arrière chuté



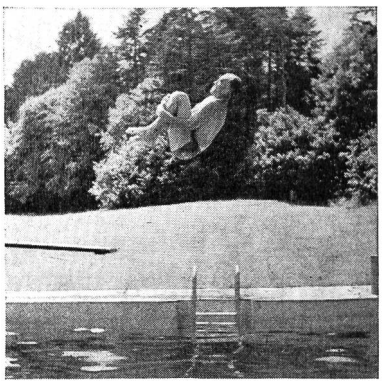
1 Position de départ : assis à l'extrémité de la planche, dos à l'eau, corps groupé serré.



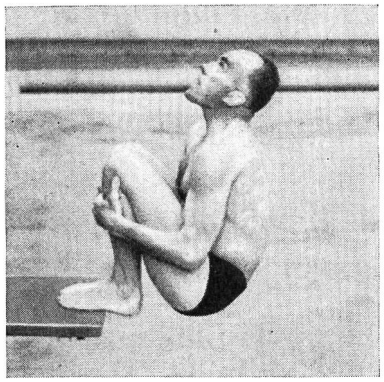
2 Amorcer la chute en tirant la tête en arrière.

Plongeon ordinaire arrière groupé

1 Debout à l'extrémité du tremplin, dos à l'eau.
Pour l'envol, extension complète (hanches, genoux, chevilles) en lançant les bras, en av. en haut.
Regard sur le bout du tremplin.

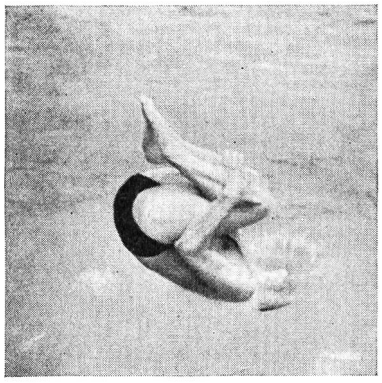


2 Seulement après l'extension de l'envol : grouper en levant les genoux dans les mains. La tête n'est pas renversée en arr. Regard à l'horizontale.

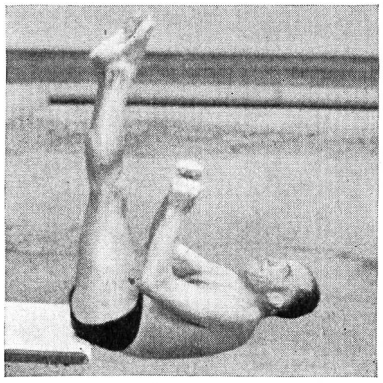


3 La tête tire toujours plus en arrière, les mains tirent les genoux.

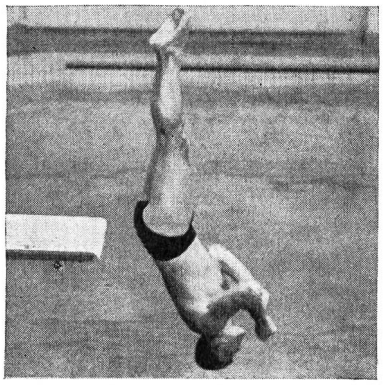
4 Le plongeur cherche l'eau du regard.



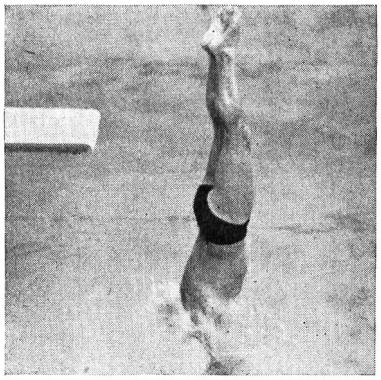
5 Entrée à l'eau sur la tête, le corps restant bien groupé.



3 « Ouvrir » le groupé en tendant les jambes à la position carpée. Important : le regard fixe encore les pieds, c'est le moment déterminant du plongeon ordinaire arrière.

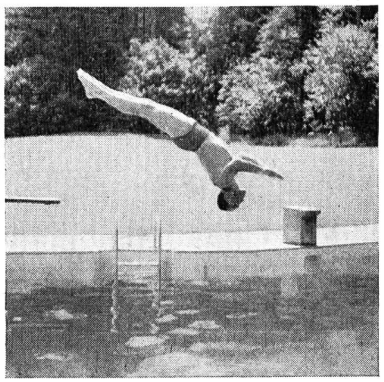


4 Seul le torse est tiré en arrière, afin...

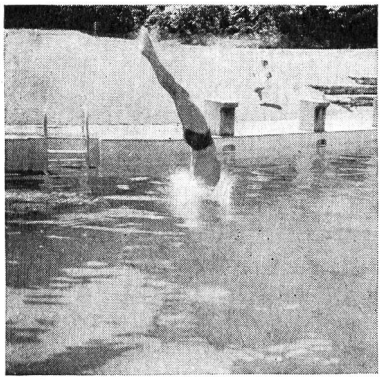


5 ...d'être en extension pour l'entrée à l'eau.

3 « Ouvrir » : seules les jambes sont tendues ; les bras restent au corps ; la tête reste dans sa position, regard dirigé sur les pieds.



4 A ce moment seulement, la tête est renversée en arrière (chercher l'eau du regard). Les mains glissent le long du corps à la position d'entrée à l'eau.

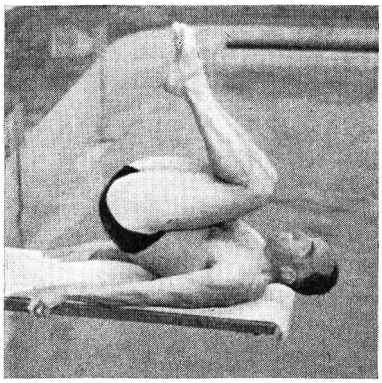


5 Le corps entre dans l'eau, en extension complète.

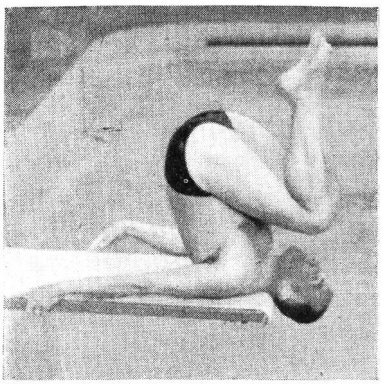
Saut périlleux arrière

Roulade arrière

Position de départ : couché dorsalement sur la planche, les épaules arrivant juste à l'extrémité, laissant la tête libre en arrière.



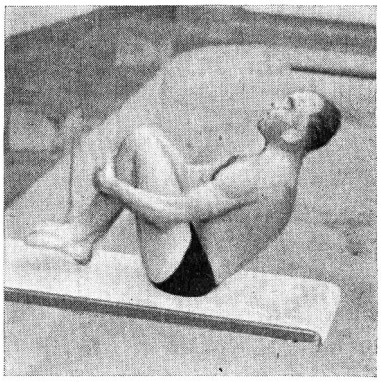
1 Lever les jambes groupées en tirant les genoux vers le menton.



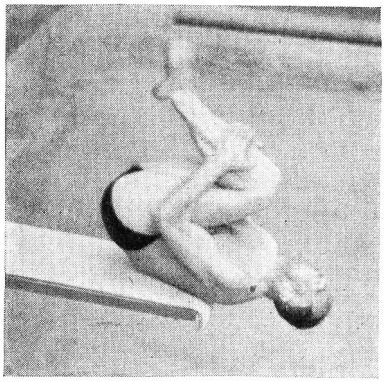
2 Lever les hanches, tirer la tête en arrière. (Les mains restent encore sur la planche.)

Roulade arrière

Position de départ : accroupi (éventuellement : assis). Afin de se placer à la distance correcte, se coucher sur le dos, épaules dépassant légèrement l'extrémité de la planche ; en fléchissant les jambes, amener les pieds contre les fesses et se mettre accroupi, sans les déplacer (pour le départ assis : simplement s'asseoir sans déplacer les hanches).



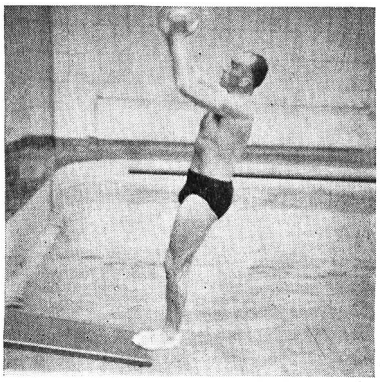
1 Se laisser rouler en arr., mains aux tibias, tête tirant en arrière.



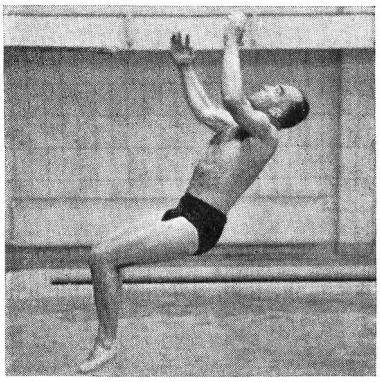
2 L'arrière des épaules servira de point de rotation à l'extrémité de la planche. La tête continue de tirer fortement en arr., les mains tirent les genoux à la poitrine.

Saut périlleux arrière

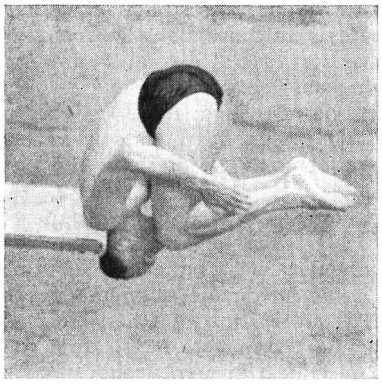
Position de départ : debout à l'extrémité du tremplin, dos à l'eau (la moitié du pied sur la planche). Appel : En se levant sur la pointe des pieds, lever les bras de côté en haut ; en fléchissant les jambes, les abaisser rapidement de côté en bas, puis...



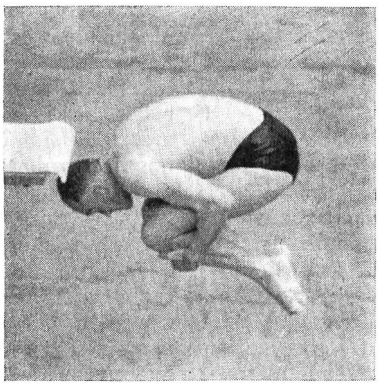
1 ...vient l'extension de départ, en lançant les bras en av. en haut.



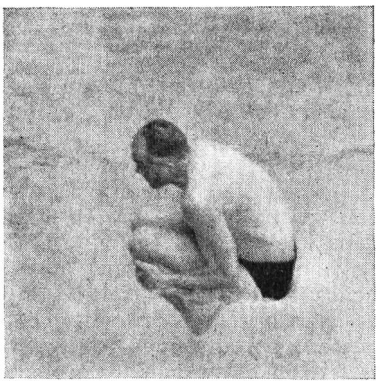
2 Le groupé s'amorce : les genoux se lèvent pour aller entre les bras tenus en haut ; simultanément (différence avec le plongeon ordinaire arrière), la tête tire en arr.



3 La tête tire toujours en arr. Rapidement, les mains viennent saisir les jambes.

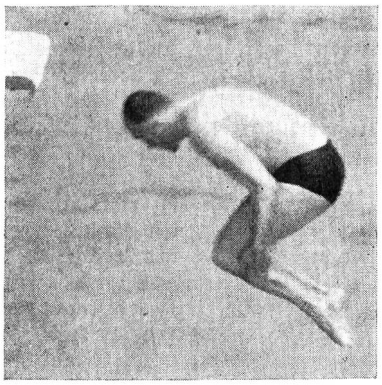


4 Les mains tirent fortement les genoux à la poitrine. Cela permet une rotation rapide.



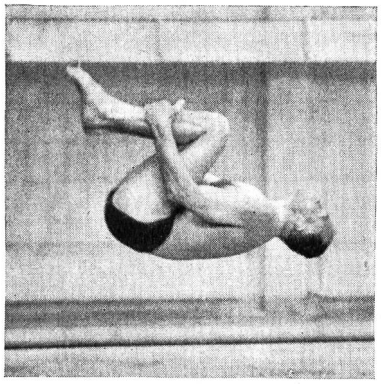
5 Rester groupé pour l'entrée à l'eau.

3 La rotation continue, corps groupé serré.

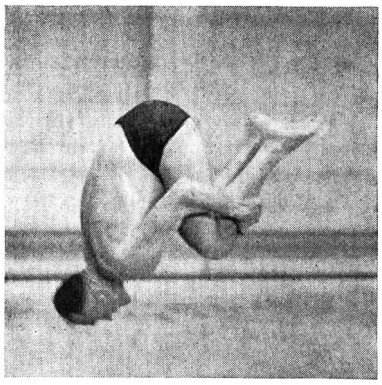


4 Grâce à l'élan dû à la position de départ, la rotation est plus rapide que dans l'exercice précédent. Elle donne ainsi le temps de se tendre avant l'entrée à l'eau.

5 Finir l'extension complète pendant l'entrée à l'eau.



3 Le corps est groupé ; les mains ayant saisi les tibias, tirent les jambes à la poitrine, la tête tire toujours en arrière.



4 La rotation continue ainsi, corps groupé serré.

5 Au moment voulu, les jambes se détendent énergiquement (légèrement vers l'arrière) pour l'entrée à l'eau.