Leçons mensuelles

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **20 (1963)**

Heft [4]

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

Saut en hauteur / Test de condition

Gerhard Witschi

Lieu : Halle.

Durée : 1 h. 40 min.

Matériel : Par élève : une balle, des jalons, des témoins, des tapis, obstacles simulant les haies, pneus de bicyclette ou cercle en plastic, installation de saut en hauteur (éventuellement en plein air). banc suédois, barres parallèles, matériel pour écrire, balle de volley et filet.

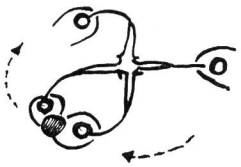
Préparation: Mise en train 10'

Chaque élève a une balle (football, handball, medizinball).
Marcher et courir en faisant passer la balle autour du corps — tenir la balle à deux mains au-dessus de la tête — au coup de sifflet, toucher le sol avec la balle — marcher en alternant de grandes positions fendues et passer la balle, de l'extérieur, sous la jambe avant (faire le huit) — Balle sur le sol, s'y appuyer avec une main et courir autour, au coup de sifflet : saisir la balle et sprinter sur environ 15 m. (3 à 4 fois). Marcher à quatre pattes en poussant la balle devant soi avec la tête — Marche de l'écrevisse, balancer la balle sur le ventre.

Ecole du corps 10'

1. Cercle autour de la balle. Les deux partenaires se saisissent de la balle et essayent de se l'arracher mutuellement.
2. Couché sur le dos, mais derrière la nuque. Balle tenue entre les pieds : roulade en arr., déposer la balle derrière la tête, retour à la position couchée dorsale, puis chercher à nouveau la balle avec les pieds.

3. Couché facial, balle tenue devant soi à deux mains : lancer la balle en hauteur en l'accompagnant le plus longtemps possible et la saisir à nouveau.
4. Quatre élèves sont couchés sur le ventre en étoile, pied contre pieds: la balle est passée en cercle ; à noter que la balle doit toujours être saisie avec les deux mains ; la poitrine ne doit pas quitter le sol.



5. Couché sur le dos, jambes soulevées, balle serrée entre les deux pieds, bras étendus de côté : baisser les jambes à g. et revenir à la position de départ, puis à dr., etc. sans perdre la balle.

6. Sautiller en tenant la balle serrée entre les deux genoux.
7. Combat de boxe avec la balle : Chacun essaie de toucher la balle que le partenaire tient, avec ses deux mains, contre son corps et de parer les attaques de l'adversaire. Les coups au corps sont interdits. Chacun compte les coups de l'adversaire.

Course 10'

Courses-estafettes :

— avec roulade en av. au départ (tapis) et saut par-dessus un obstacle et transmission du témoin ;
— course en slalom autour de plusieurs fanions, en passant à travers un pneu de bicyclette (cerceau en plastic, etc.), au départ et avant la transmission du témoin ;
— avec transport (sans transmission de témoin) d'un partenaire. (Celui qui a été transporté doit immédiatement porté, à son tour, le premier homme de la colonne opposée ; celui qui a passé son tour, prend place en queue de colonne. Pour que l'estafette puisse s'achever, il faut prévoir deux coureurs de plus du côté du départ.)

1er thème 20'

Préparation au saut en hauteur (Installation en plein air ou avec montants de saut et tapis en halle).

— Concours de saut en hauteur, sans élan, appel avec les deux pieds en même temps.
— Saut de face avec appel sur la jambe de saut et atterrissage sur les deux jambes, avec 2, 3 ou 4 pas d'élan.
— Idem, mais avec atterrissage uniquement sur la jambe de saut.
— Latte placée à 2—2.50 m. de hauteur ; en prenant l'élan de côté, essayer de toucher la latte avec la jambe d'élan. Qui peut faire tomber la latte depuis la plus grande hauteur ?
— Quelques sauts de performance selon la technique individuelle.

2e thème 20'

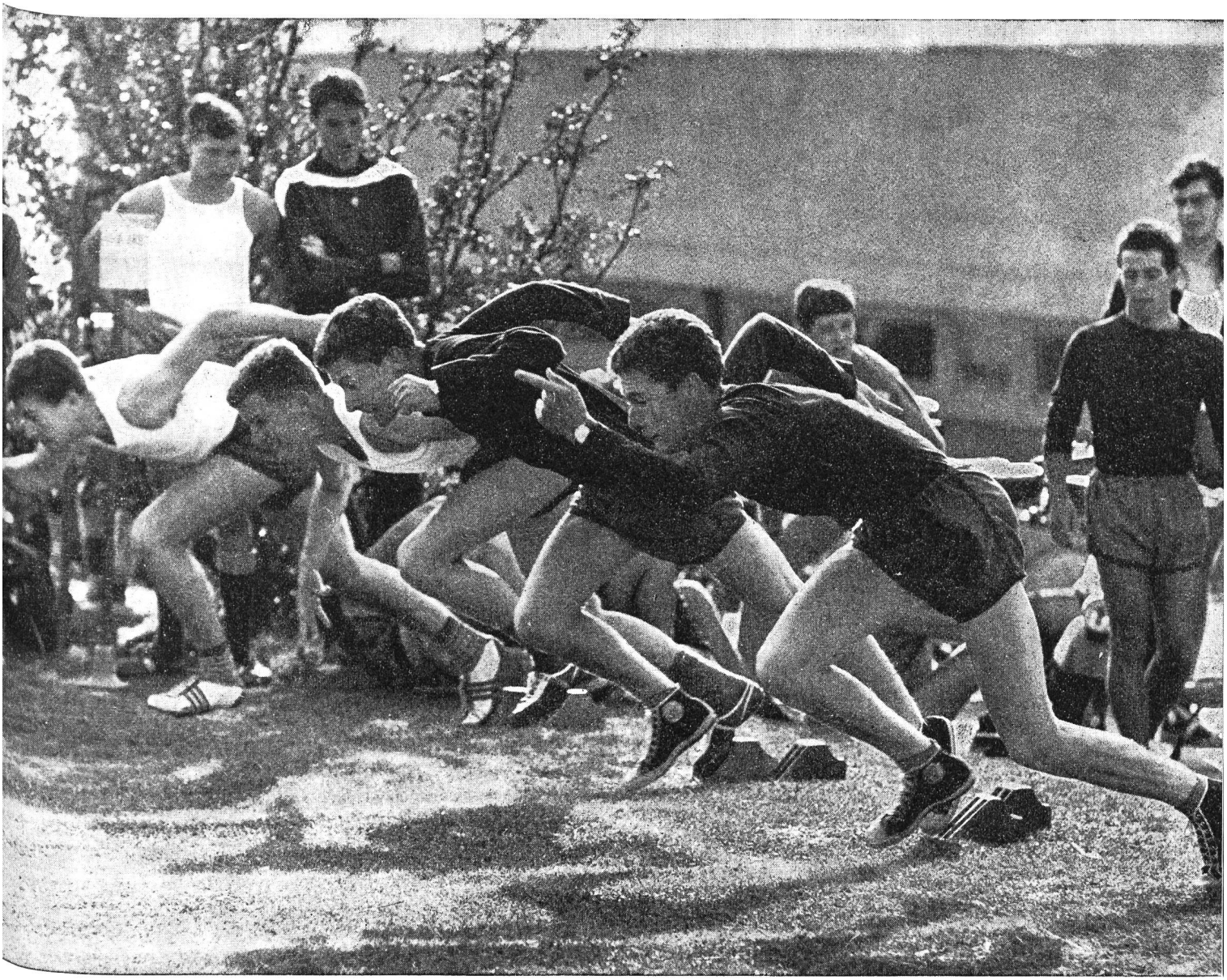
Test de condition
Les exercices suivants doivent être exécutés, le plus souvent possible, en l'espace d'une minute :

1. Appui facial et flexion des bras ; les coudes doivent être fléchis jusqu'à l'angle droit ; les hanches ne doivent pas toucher le sol ; appréciation : 1 point par flexion.
1. Sauter, à pieds joints par-dessus le banc suédois renversé ; appréciation : 1 point par saut.
3. Position sur le dos, mains à la nuque, le partenaire tient les pieds : flexion du torse en av. en touchant alternativement les genoux tendus, avec le coude g. et le coude dr. Appréciation : 1 point par flexion.
4. Barres parallèles basses, position serrée : grimper sur les deux barres ou sauter par-dessus, puis passer en dessous. Appréciation : 3 points par passage.
5. De la position à plat ventre : sprint de 10 m. en effectuant un slalom autour de 5 jalons — se remettre à plat ventre. Appréciation: 4 points par passage.
6. Grimper aux perches obliques : Appréciation : 10 points par fois.

Auprès de chaque exécutant se trouve un contrôleur qui note au fur et à mesure les résultats. Les exercices doivent être effectués selon le système d'entraînement en circuit. Un repos de 2 minutes seulement sépare les divers exercices.
Les résultats sont conservés par le moniteur qui fera répéter le test au bout d'un certain temps (env. 1 ou 2 mois). Qui améliore ses performances?

Jeu 20'

Jeu de volleyball tranquille en veillant spécialement à ce que les passes se fassent parallèlement au filet (smash au filet). Règle d'exercice : Effectuer au moins trois et au plus cinq passes avant de tirer dans le camp adverse.

Retour au calme 10'

Communiquer les résultats du test, renseignements, ranger le matériel, douches, etc.