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): **22 (1965)**

Heft 5

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

Notre leçon mensuelle :

Transmission du témoin / grimper

C. Kolb et W. Duttweiler
Traduction : N. Tamini — A. Metzener

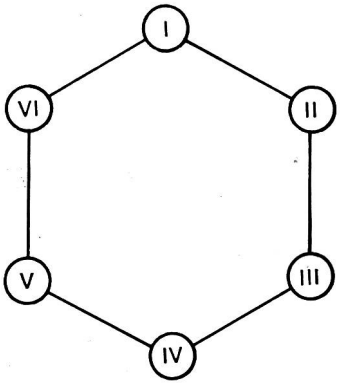
Mise en train 10 min.

— Marcher en changeant continuellement de pas (g. et dr.)
— 4 pas marchés-sautillés, 4 pas de course, etc.
— Lancer une jambe en av. en h. avec deux pas intermédiaires
— Courir en faisant des cercles avec les bras, en av. et en arr. (un cercle pour 2 pas)
— Idem, avec saut et double cercle des bras
— Départ à plat ventre : courts sprints.

Ecole du corps 10 min.

Circuit avec haltères

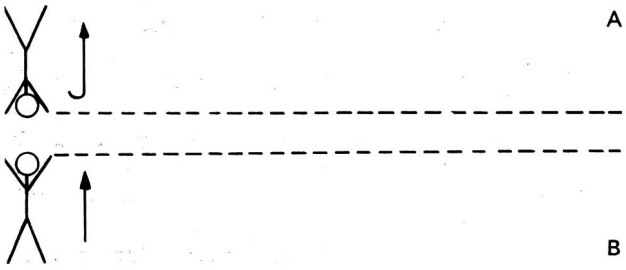
Disposer le circuit de telle manière qu'à chaque exercice d'une minute succède une pause d'une minute. Nombre minimum d'exécutions : libre.



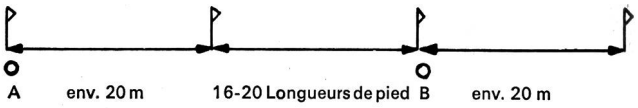
I. Haltère à la nuque tenu des deux mains : le soulever.
II. De la position fendue, pied gauche en av., saisir des deux mains l'haltère devant le pied g., le soulever en haut, demi-rotation, devant le pied d., et ainsi de suite sans arrêt.
III. De la position latérale écartée, soulever l'haltère jusque derrière la tête, en faisant simult. un pas en av.
IV. Haltère maintenu bras tendus au-dessus de la tête ; fléchir le torse latéralement à g. et à dr., avec mouvements de ressort.
V. Faire des huit, haltère saisi des deux mains.
VI. Station transversale au banc suédois, haltère à la nuque : monter sur le banc en lançant la jambe d'élan. Le plus haut possible.

Course et 1er thème 50 min.

— Course-poursuite : Au coup de sifflet, les coureurs de l'équipe A partent, poursuivis par les coureurs de l'équipe B, et inversement.



— Départ en position debout, couchée ventrale ou couchée dorsale.
— En colonne sur place : le témoin passe d'arrière en avant. Transmettre de la main gauche, recevoir de la droite. Lorsque le témoin parvient au premier, celui-ci court à l'arrière de la colonne et l'exercice continue.
— Même exercice, en marchant et en courant. Remarque : afin de ne pas perturber le rythme de course, pour recevoir le témoin on ne tend la main qu'au tout dernier moment (appel du transmetteur).
— Exercices par groupes de trois : A transmet le témoin, B le reçoit, C marque un moment d'arrêt. Puis B transmet, et C reçoit, A attend un instant, etc. Exercer jusqu'à ce que la transmission du témoin se déroule sans perte de vitesse.
— Forme finale : 4×100 m. La transmission du témoin doit se dérouler dans la zone de transmission ; on peut partir au max. 10 m avant cette zone.



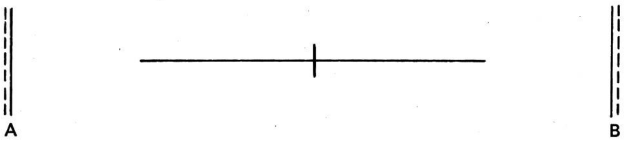
2. Grimper à la corde

(1) Sauter à la suspension bras fléchis, jambes croisées et fléchies serrant la corde.
(2) Grimper (en un minimum de tractions).
(3) Grimper chronométré.
(4) Grimper à l'aide des bras seuls :
— à 2 cordes
— à 1 corde
— idem avec les jambes à l'équerre.
(5) Chasse-poursuite (2 partis : bleus et rouges) Les bleus poursuivent les rouges. Lorsqu'un rouge parvient à grimper à la corde sans être attrapé par un bleu, les rouges marquent un point. S'il est attrapé, le point revient aux bleus.
— également avec roulade en av. (lat.) au départ.

3. Jeux sans balle

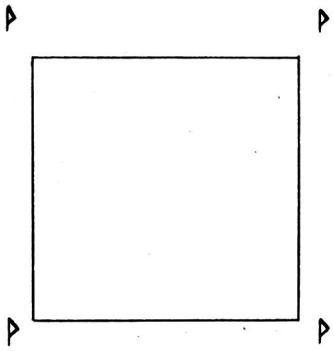
(1) *Traction de la corde :*

2 équipes sont couchées sur le dos, à égale distance de la corde déployée. Départ au coup de sifflet. Chaque équipe essaie de tirer la corde en deçà la ligne limite (défense de lâcher la corde).



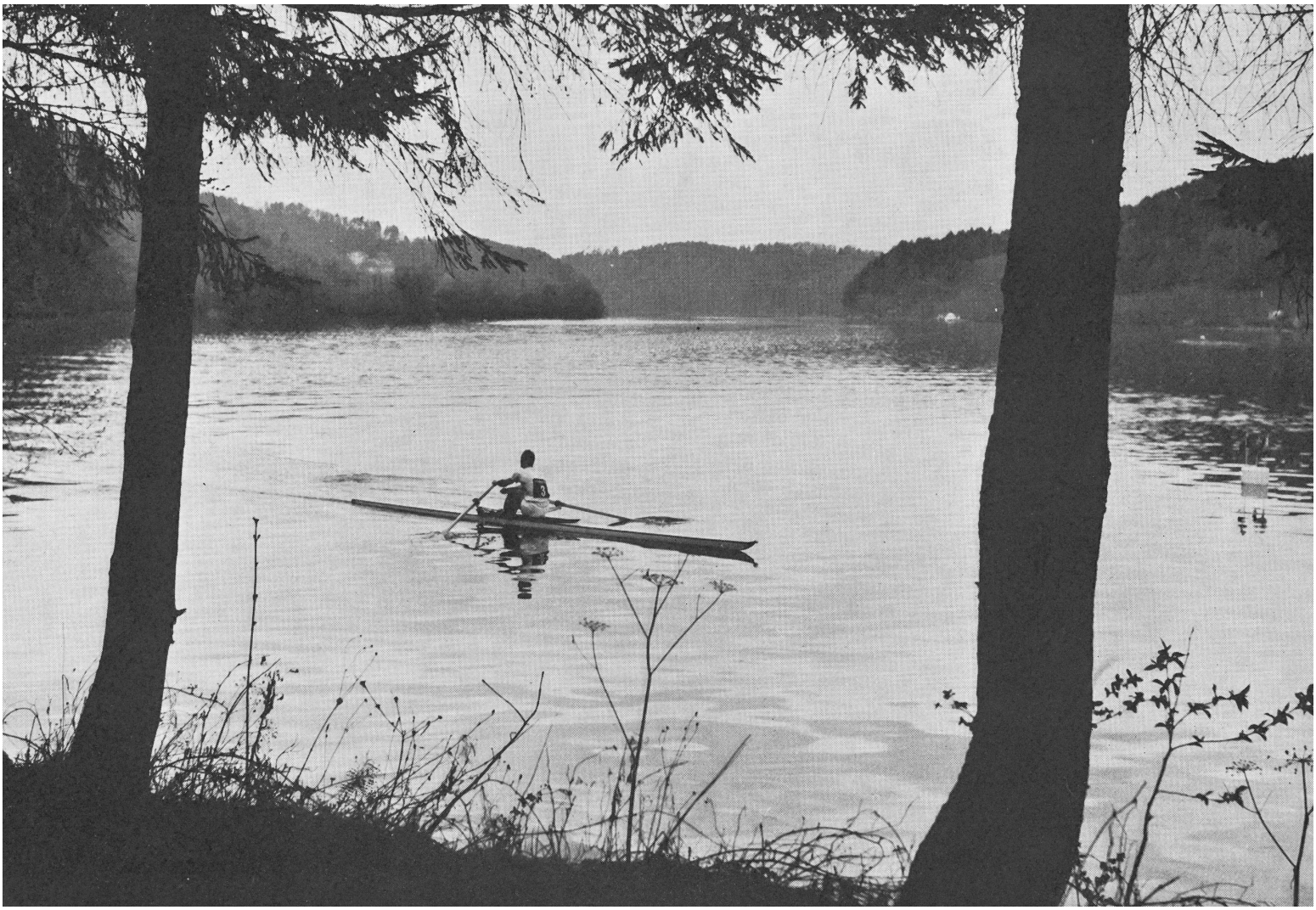
(2) *Traction de la corde en carré :*

Une corde nouée bout à bout est tendue au sol, en forme de carré. Un fanion est planté à 3 m de chaque angle. 4 joueurs saisissent la corde chacun à un angle et, au coup de sifflet, la tirent dans la direction de leur fanion. Le joueur qui touche le premier le fanion est vainqueur.



(3) *Chasse au scalp :*

2 équipes. Chaque joueur porte un sautoir placé accroché à la ceinture de telle sorte qu'il pende à moitié. Au coup de sifflet, chacun essaie de s'emparer du plus grand nombre possible de sautoirs adverses, mais sans perdre le sien propre. (Les joueurs qui perdent leur sautoir sont éliminés.) Vainqueur : l'équipe qui, après 1, 2 ou 3 min., s'est emparée du plus grand nombre de sautoirs.

Retour au calme 10 min.

Communications, reddition du matériel.