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): **23 (1966)**

Heft 10

PDF erstellt am: **01.06.2024**

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

Notre leçon mensuelle

Exercices avec partenaire – Circuit avec balles – Balle éclair

Jos. Grun. Trad. J. Studer

Lieu: En salle ou en plein air.

Durée: 1 h. 40 min.

Matériel: 2 ballons de handball, 3 ballons de football, 3 médicine-balls, 8 fanions, tapis, 1 tambourin.

I. Préparation: 20'

a) **Mise en train** 8'

— en essaim: marcher et courir alternativement en av. en en arr.

— 8 pas de course en av., 4 pas de course en arr.

— 4 pas en position accroupie — 4 doubles-sautillés en pos. accr.

— courir dans toutes les directions au rythme du tambourin

— id. mais avec 8 pas de course en av., 4 doubles-sautillés sur place pour repartir dans une autre direction

— courir en av., au coup du tambourin, chercher son partenaire, lui prendre les mains, pieds contre pieds, et tourner sur place

b) **Ecole du corps**

(exercices avec partenaire) 12'

— en appui facial sur les jambes et mains de son partenaire: fléchir et tendre simultanément les bras

— en pos. assise, face à face, j. écartées; balancer le tronc en arr. et en av.

— en appui fac., j. écartées, pieds croisés derr. le dos du partenaire; lancer le tronc en arr. avec l'aide des bras et du partenaire

— en pos. assise, dos à dos: mouvement de torsion du tronc, à g. et à dr. avec mouvement de ressort

— A, saute j. écartées par dessus son partenaire qui est en pos. accroupie, puis changer.

II. Entraînement: 40'

Circuit avec balles

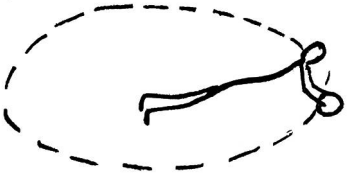
1. Départ, course et dribble entre les fanions et se coucher sur le tapis. 8 x.

2. En pos. couchée ventr., balle dans une main: lancer le tronc en arr. et faire passer la balle par dessous. 15 x.

3. Marche de l'écrevisse avec la balle sur le ventre. 4 x.

4. Roulade en arr. avec la balle entre les pieds, prendre la balle dans les mains puis basculer en av. pour placer la balle entre les pieds. 8 x.

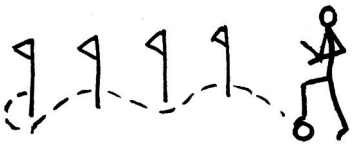
5. En appui facial sur la balle: se déplacer de côté (cercle) avec pieds fixes 1 x à g., 1 x à dr.



6. En appui dorsal sur les mains: toucher du pied un ballon suspendu au-dessus de soi. 8 x.

7. En pos. couchée ventr., déplacer les mains d'un ballon sur l'autre. 15 x.

8. Sautillé sur un pied, conduire la balle de l'autre pied, 4 x g., 4 x dr.



Exécution:

a) 1 min. de travail — 1 min. de pause (30 sec. pour débutants)

b) en désignant le nombre de répétitions.

III. Jeu: « Balle éclair » 30'

a) Technique des passes: exercer la passe en cercle: passes à l'arr. et, passes en mouvement

A.

B.

b) Passes en course libre. La balle doit toujours être passée vers l'arr. Demander à ce que le possesseur de la balle s'arrête et cherche son partenaire avant de lui passer la balle.

IV. Retour au calme.

Réduire le matériel, réunir les élèves et commenter le jeu. Douches.

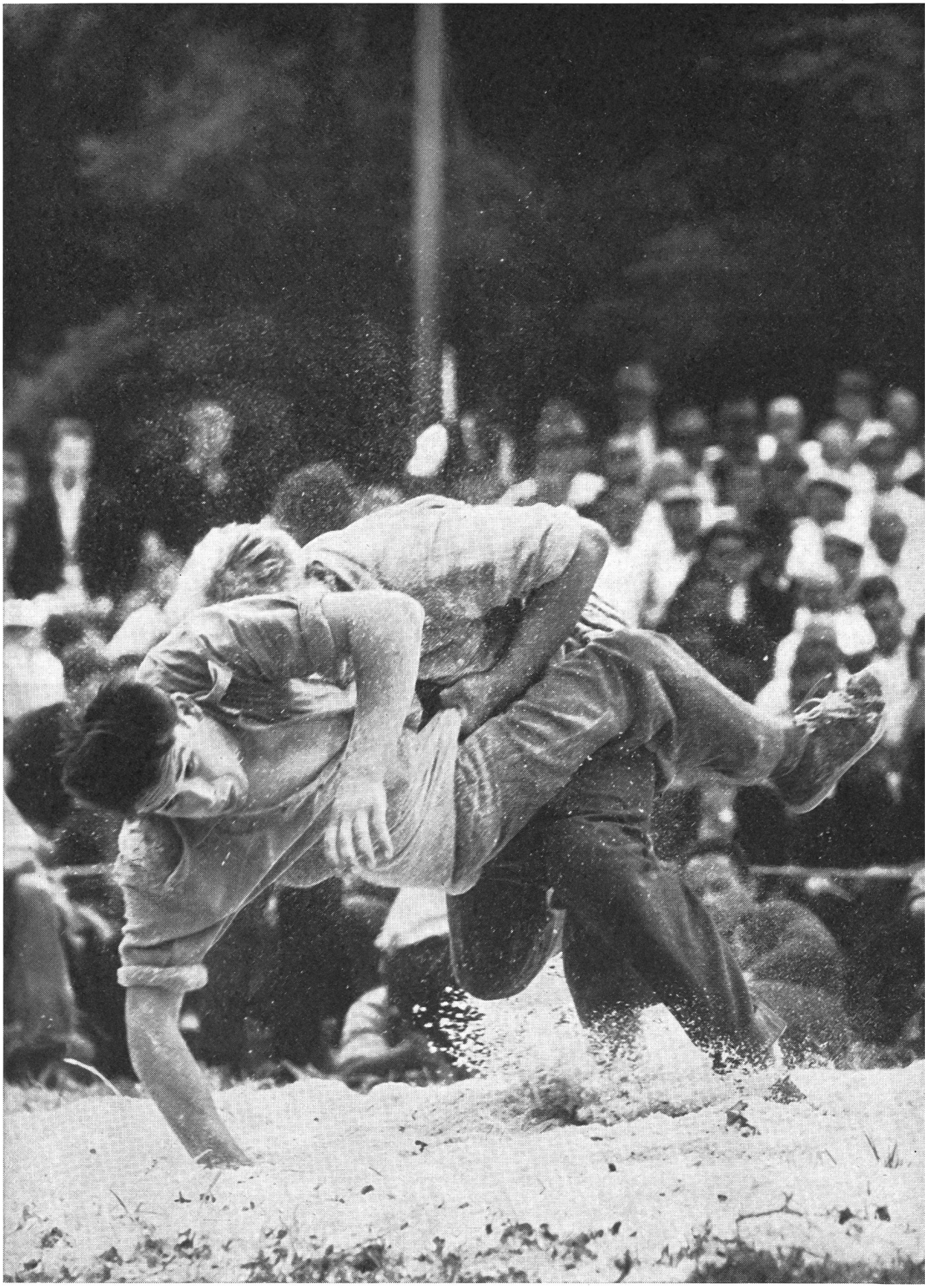


Photo: Hugo Lörtscher, EFGS