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 11-12

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

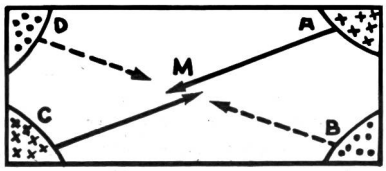
http://www.e-periodica.ch

Notre leçon mensuelle: Exercices au sol, sauts avec appui

Chr. Kolb Dessins: J. Grun Trad.: J. Studer

Mise en train:

La classe est répartie en 4 groupes placés dans chaque angle de la salle.



1. Marche. Les groupes A et C prennent le départ simultanément et se croisent au milieu de la salle. A ce moment les groupes B et D se mettent également en marche. Se déplacer à l'aller et au retour sans s'arrêter.
2. Même formation mais en course et sans se gêner lors des croisements.
3. Marcher à « quatre pattes » jusqu'au centre de la salle, ensuite quelques pas de course rapides.
4. Trot jusqu'au centre de la salle, changer de direction au trot-sautillé, ex. de B à M à A resp. de A à M à D, etc. jusqu'à ce que chaque groupe retrouve sa place de départ.
5. Courir jusqu'au centre de la salle et revenir à sa place sous forme de concours.

Exercices au sol:

Ecole du corps.

1. En appui facial, tourner autour de l'axe long. du corps, les pieds restant serrés.
2. Assis, jambes tendues: fléchir le tronc en avant, roulade en arr. et toucher le sol des pieds.
3. En appui facial sur les genoux: lancer alternativement jambe g. et dr. en arr. vers le haut.
4. Pos. couchée dors. jambes écartées: fléchir lat. le tronc pour essayer de toucher le pied avec la main.
5. Pos. couchée ventr., bras écartés: toucher du pied la main opposée.
6. Danse du cosaque, indiv. ou avec partenaire.

Course:

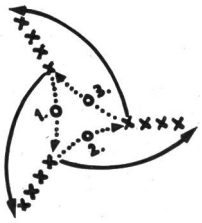
Estafettes avec balle (handball).

A passe la balle à B puis va se placer derrière la colonne opposée.

a) passe à une main

b) à deux mains de la poitrine (passe de basket)

c) à deux mains de derr. la tête (lancer de remise en jeu).

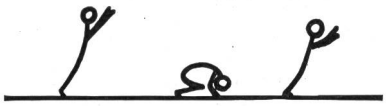


La balle est passée à une main de côté puis le joueur change de colonne.

1er thème: Saut de brochet

Travail technique en 4 stations.

1. Saut en extension — roulade en av. — saut en ext., etc.

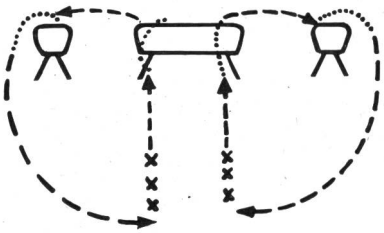


2. De la pos. accroupie, saut roulé par-dessus un partenaire.

3. Saut de brochet par-dessus deux cordes à hauteur différente.

4. Saut de brochet par-dessus le cheval avec bonne extension.

2e thème: Sauts avec appui



Avec 1 cheval et deux moutons. 2 élèves peuvent travailler simultanément un de la colonne A, un de la colonne B.

Elan et saut en pos. accroupie sur le cheval, saut en extension 1/4 de tour et saut par-dessus le mouton

a) avec jambes écartées

b) avec jambes fléchies

c) avec ciseau

après avoir acquis plus d'assurance, éloigner les moutons.

Avec tremplin par-dessus une corde devant le mouton.
Saut de brochet par-dessus la corde avec appui sur le mouton

a) avec jambes écartées

b) avec jambes fléchies

c) avec saut de main.

Monter la corde.

Jeu:

Handball en salle

Insister sur les démarrages après avoir fait une passe.

Les changements de joueurs se feront à de courts intervalles (2 à 3 minutes).

Retour au calme, douches.

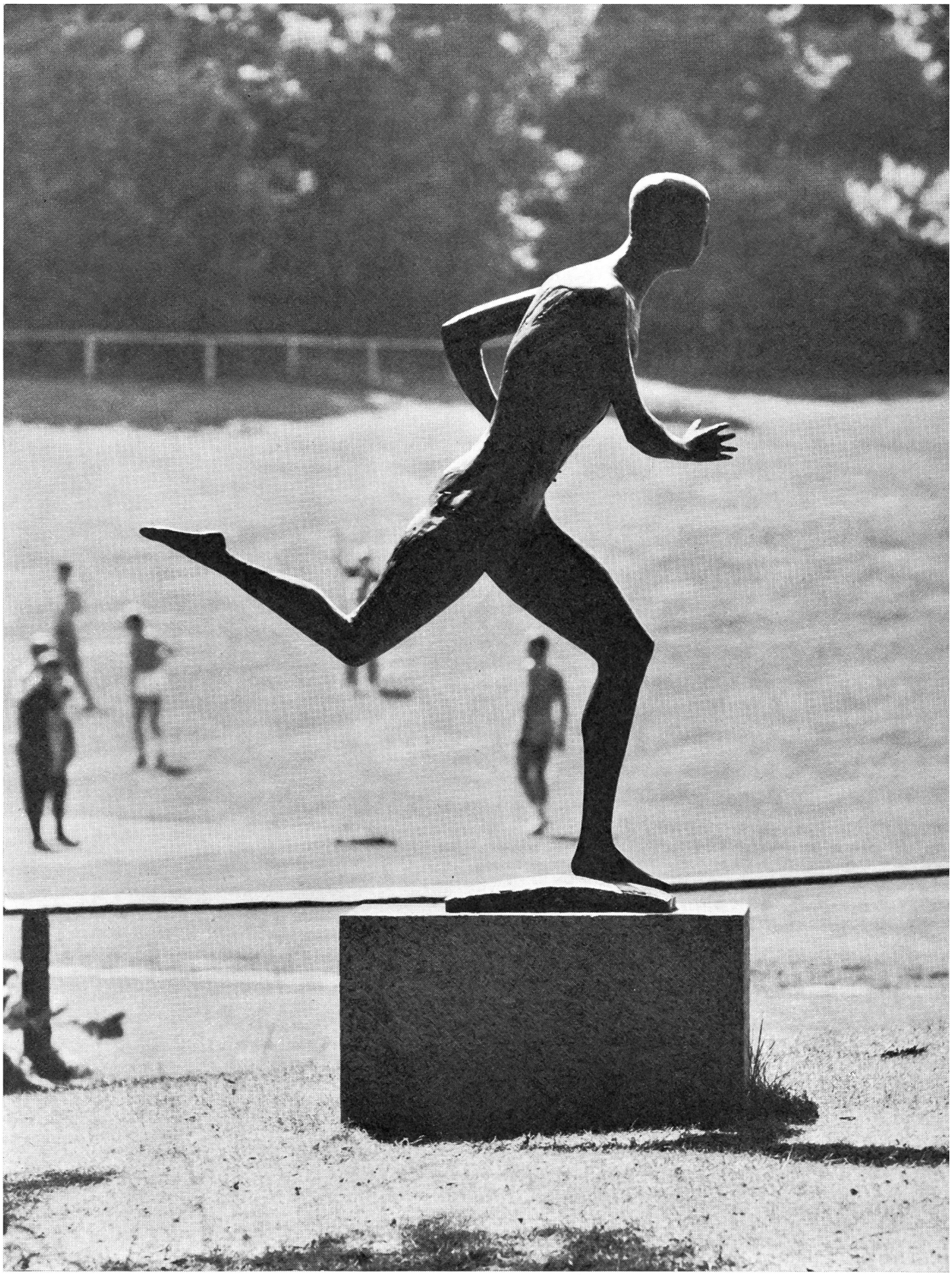


Photo: Hugo Lörtscher, EFGS