Zeitschrift: Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique

Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation

Band: 34 (1905)

Heft: 16

Rubrik: Gymnastique scolaire [suite]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 29.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Personne ne demandant plus la parole, M. le Président déclare la séance close. Il remercie les orateurs de leurs intéressantes et utiles paroles ainsi que tous les auditeurs pour l'attention soutenue qu'ils ont prêtée aux débats.

(A suivre.)

GYMNASTIQUE SCOLAIRE

(Suite.)

Septième leçon pour enfants de 10 à 12 ans.

(Manuel de gym., 1er degré, program. A, 1re, 2me et 3me années.)

I. Exercices d'ordre et de marche. — Voir leçons précédentes.

1° Conversion des groupes pendant la marche, ex. 18, 19. Changement de direction de la colonne de marche, ex. 20. Prendre l'ordre ouvert, ex. 27.

II. Mouvements des bras et des jambes. — Voir leçons précédentes.

2° Poser une jambe en levant les bras : *a*) en avant, fig. 2 ; *b*) de côté, fig. 4 ; *c*) en arrière, fig. 6 ; ex. 21.

3° En position normale, mains hanches. Lancer les jambes alternativement : *a*) en avant ; *b*) en arrière ; *c*) de côté ; ex. 31.

4° Rompre et reformer la ligne (rang) à toute la classe sur la place primitive. Etude du pas changé, ex. 21.

5° Former la colonne de marche. Faire alterner le pas cadencé et le pas de course au commandement. Ordre ouvert.

III. Mouvements du corps. — Voir leçons précédentes.

6° *a*) Fléchir le corps en avant dans la position du pas en avant ; *b*) Fléchir le corps en arrière dans la position du pas en arrière, exercice 47.

Description : a) Poser la jambe gauche en avant, mains hanches (ou sur la nuque ou devant les épaules), 1 ! — Fléchir le corps en avant, 2 ! — Retour à la position, 1, 3 ! — Position normale, 4 ! — *b*) comme *a*), mais en arrière. — Voir indications aux leçons précédentes pour l'exécution et les attitudes de ces mouvements.

7° Tourner le corps et lever les bras en avant : *a*) à gauche ; *b*) à droite, fig. 10, ex. 18.

8° De la position normale, mains hanches : Lever une jambe tendue en avant (gauche et droite).

IV. Sauts. — Voir leçons précédentes.

9° *a*) De pied ferme. } Exercices de 1re année.
b) Avec élan. }

Voir figures 73 à 80 du tableau annexe. — Prescriptions du Manuel et les indications données aux leçons précédentes.

V. Exercices de respiration et de marche. — Voir leçons précédentes.

10° Former la colonne de marche. Faire alterner le pas cadencé avec le pas raccourci au commandement, puis faire lever lentement les bras de côté en faisant une profonde inspiration nasale et retour à la position normale. — Répéter 4, 6, 8 fois.

11° *Jeu.* Deux c'est assez. *Manuel*, page 227.

Huitième leçon pour enfants de 10 à 12 ans.

(Manuel de gym., 1er degré, program. A, 1re, 2me et 3me années.)

Répétition générale des leçons 5, 6 et 7.

Septième leçon pour élèves de 13 à 15 ans.

(Manuel de gym., 2me degré, program. A, 4me, 5me et 6me années).

I. Exercices d'ordre et de marche. -- Voir 6e leçon.

1° Former la colonne de marche par une conversion des groupes, puis, dans cette formation, passer de la marche oblique à celle en avant et inversement, ex. 40. Ordre ouvert.

II. Mouvements des bras et des jambes. — Voir 6e leçon.

2° Exercice 3 de la 6e leçon.

3° En station écartée : Fléchir lentement une jambe à fond en levant les bras en avant, fig. 47, ex. 18.

4° Rompre et former la ligne (deux rangs). Passer de la marche de front à la marche oblique et inversement, ex. 39 et 40.

Former la colonne de marche et prendre l'ordre ouvert.

III. Mouvements du corps. — Voir 6e leçon.

5° Exercice 5 *a*) *b*) de la 6e leçon.

6° En station écartée : *a*) Incliner le corps en avant en levant les bras en haut, fig. 34 ; *b*) Lever les bras de côté en haut, fléchir le corps de côté, fig. 20, ex. 14 *c*.

IV. Sauts. Voir leçons précédentes.

8° *a*) Saut en hauteur de pied ferme.
b) Saut en longueur avec élan. } Exercices de 5e année.

V. Exercices de respiration et de marche. — Voir leçons précédentes.

9° En colonne de marche faire alterner le pas d'école et le pas cadencé au commandement. Pas de course 3-5 minutes.

10° Marche *cadencé avec chant.*

11° *Jeu. Les barres. Manuel*, page 247.

Huitième leçon pour élèves de 13 à 15 ans.

(Manuel de gym., 2me degré, progr A, 4me, 5me et 6me années.)

Répétition générale de leçons 5, 6 et 7.

(A suivre).