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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 17 (1960)

Heft: [3]

Artikel: Pour devenir plus fort [Fortsetzung]

Autor: Scheurer, Armin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996292

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

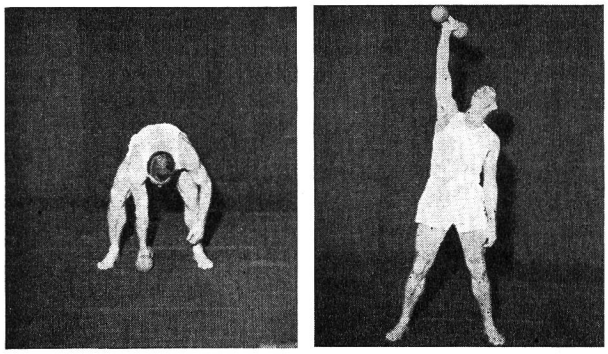
Download PDF: 09.12.2025

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

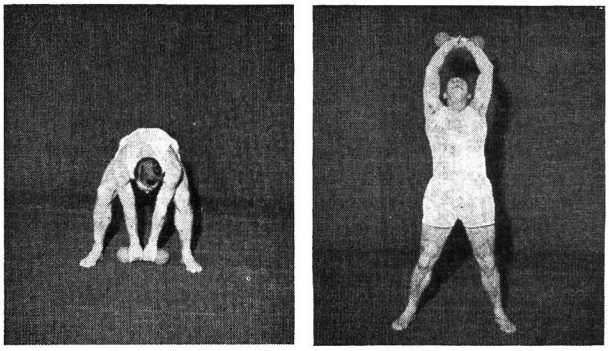
Pour devenir plus fort

Armin Scheurer, maître de sport diplômé ETS, Macolin. Photos: W. Brotschin, Macolin.
(suite)

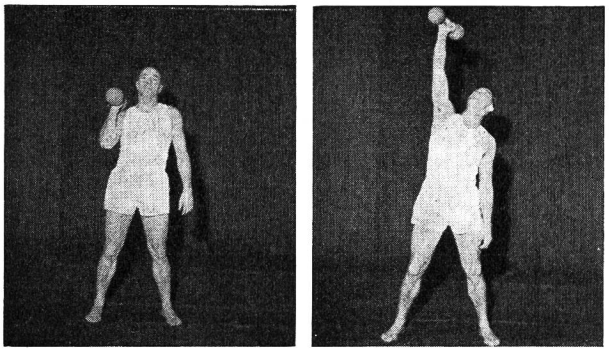
Exercices avec haltère



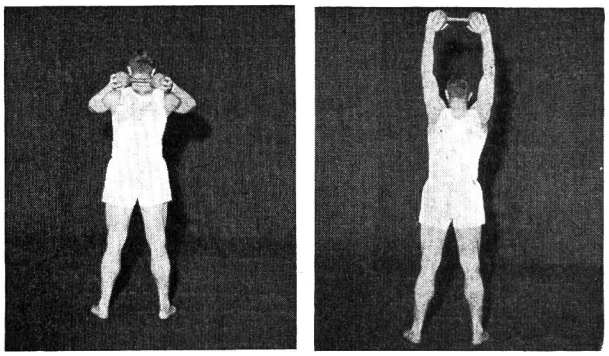
33ème exercice :
Station écartée,
lever l'haltère à g. et à dr.
aussi rapidement (arraché).



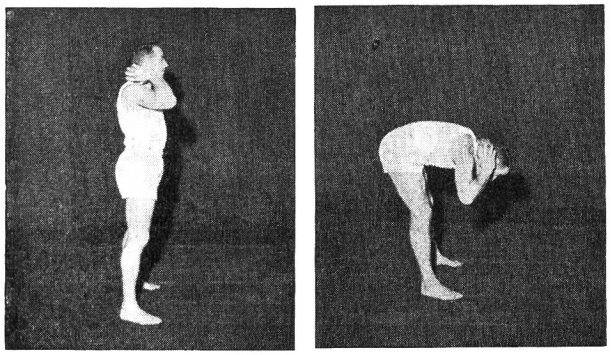
34ème exercice :
Station écartée.
Arraché rapide à deux mains.
Saisir l'haltère par la barre.



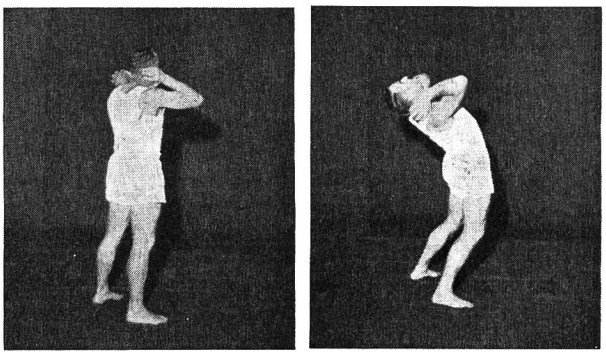
35ème exercice :
Position normale.
Haltère à hauteur de l'épaule, le lever,
lentement et rapidement.



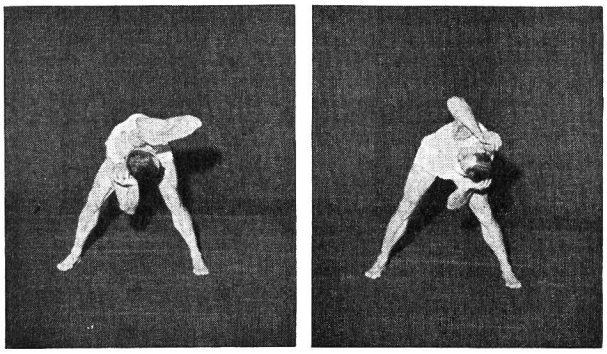
36ème exercice :
Position normale, haltère derrière la nuque,
le lever à l'aide des deux bras,
lentement et rapidement.



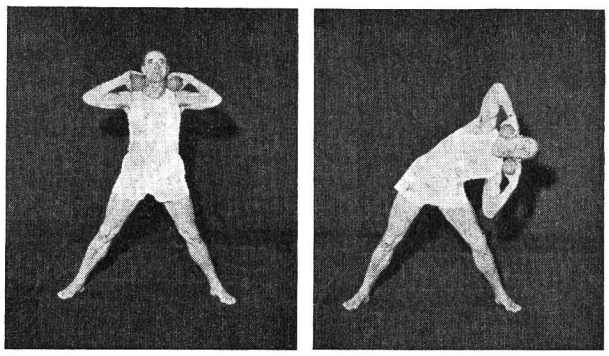
37ème exercice :
Station écartée (normale).
Haltère derrière la nuque. Flexion du torse en avant à l'inclinaison, aussi avec mouvements de ressort.



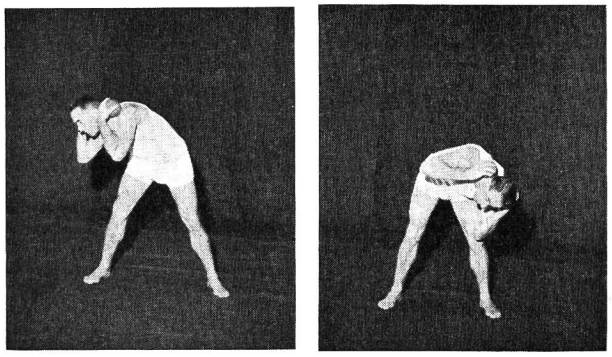
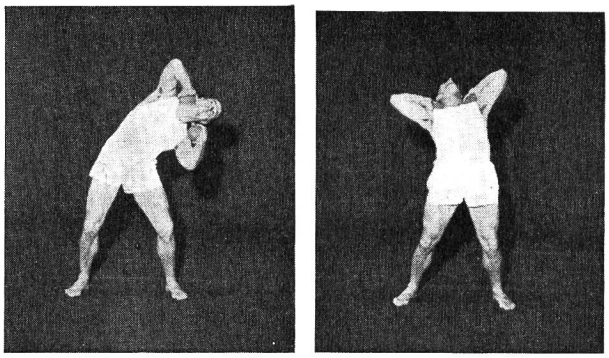
38ème exercice :
Station écartée
Haltère derrière la nuque. Flexion du torse en arrière, aussi avec mouvements de ressort.



39ème exercice :
Station écartée.
Haltère derrière la nuque,
torse incliné en avant, rotation du torse.



40ème exercice :
Station écartée, jambes tendues.
Haltère derrière la nuque.
Flexion latérale du torse à g. et à dr.
Aussi avec mouvements de ressort.



41ème exercice :
Station écartée. Haltère derrière la nuque,
mouvement circulaire du torse
(circumduction) alternativement à g. et à dr.