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: 19 (1962)

Heft: [6]

Rubrik: Notre leçon mensuelle

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: 10.12.2025

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

Notre leçon mensuelle

Lancer — Saut en longueur.
Hans Affolter, Macolin

Lieu et genre d'exécution :
Halle ou plein air
Durée : 1 h. 40 minutes
Matériel : Chronomètre, jalon, engins à lancer, ballon de football.

Préparation : Durée 20 '

Mise en train : (10 ')
Marcher, courir avec changement de rythme. En marchant, accélérer l'allure jusqu'à la course (mouvements des bras). Sautiller en galopant, de côté, puis à chaque 3me sautiller, un ½ tour. Marcher, bras en haut. Balancements du torse de côté. Courir en roulant les épaules, en av. en arr.
Courir, au coup de sifflet, tourner toujours à gauche et sprinter.
Ecole du corps : (10 ')
Exercices d'entraînement.

1. En position du boxeur, lancer alternativement le bras g. et le bras dr. en avant.
2. Assis : 3 balancements du torse en av. puis roulade en arr. jusqu'à ce que les pieds touchent le sol.
3. Couché sur le ventre et faire la bascule.
4. Assis sur les talons, bras fléchis au-dessus de la tête : se mettre à genoux en tendant les bras et en balançant le torse, de côté.
5. Rotation des hanches (Hula-Hoop).
6 Sautiller trois fois accroupi, puis saut à l'extension.

Entrainement à la performance
Durée 70 '
Course (10 ') exercices de départ.
Chacun effectue 5 à 10 départs sur 20 m. (contrôler le temps). Départ debout ou, si déjà connu, départ accroupi.
1. Thème : (20 ')
Lancer, orientation sur l'engin de lancer, sur la manière de le tenir. Courir en tenant l'engin dans la main de jet, au-dessus de la tête (coude haut).
Lancer en position un pas en av. g. (pour les droitiers).
Lancer avec un pas en arr. (Elan g. dr. g.).
Lancer de la position sur un but déterminé (cercle ou carré).
Concours de groupes.
Qui lance le plus loin, de la station ?
2. Thème (20 ')
Saut en longueur, élan, saut.
Mesurer les 8 pas d'élan. L'élève effectue un départ tombé sur la poutre d'appel. Jambe de saut sur la poutre. Un camarade observe où la jambe de saut touche le sol après les 8 pas. Mettre une marque.
Suspendre une balle ou tenir une petite branche assez haut, entre la poutre d'appel et la fosse de saut.
Qui peut toucher la balle ou la branche avec la tête ?
Toucher, avec les hanches, une branche placée entre la poutre et la fosse à une hauteur de 1.50 à 2 m.
Le même exercice avec 12 pas d'élan.
Jeu (20 ') Football
Conduite de la balle avec l'intérieur du pied.
Conduite de la balle avec l'intérieur du pied, autour des jalons.
Passe à deux avec l'intérieur du pied. La balle doit demeurer au sol. (Toujours stopper la balle).
Estafettes : dribbler autour de 5 jalons avec passe arrière finale.
Jeu en veillant à éviter les fautes graves (hands, foul, out et corner).

Retour au calme : Durée 10 '
Appréciation et discussion du jeu, ranger le matériel, communication, douches.