

Notre leçon mensuelle

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **30 (1973)**

Heft 5

PDF erstellt am: **20.06.2024**

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.



Notre leçon mensuelle

Entraînement de condition physique

Perfectionnement de la condition physique, accent sur les lancers — Formes de jeu avec ballons de football

Texte et dessins: Heinz Suter

Traduction: D. Seydoux

Durée: 1 h. 30 min.

Lieu: Salle de gymnastique

Classe: 12 élèves

Matériel: sautoirs, sifflet, craie ou ruban adhésif, 8 témoins, 1 ballon lourd, 4 ballons de football légers, 3 haltères à boule (8—12 kg), 3 barres de reck, 2 bancs suédois, 2 plinths.

Explications des symboles

♡ Stimulation cardio-vasculaire	⊕ Adresse	△ Souplesse art. et musculaire	↑ Force:	┆ Bras	┆ Jambes
♥ Endurance	➡ Vitesse	CV Col. vertébrale		┆ Dos	┆ Ventre

1. Mise en train

25 min.

Jeu de course

La chasse aux scalps

Chaque joueur reçoit un sautoir qu'il fixe par l'élastique de sa cuissette (longueur minimum 15 cm). Le but est de s'emparer du plus grand nombre possible de sautoirs sans se faire dérober le sien.

Celui qui perd son sautoir est éliminé. Veillez à ce que les joueurs ne s'appuient pas contre le mur avec le dos ni qu'ils tiennent les sautoirs avec les mains.

La chasse aux scalps peut se jouer aussi en équipes. Rouge contre bleu. Le vainqueur est l'équipe qui a récolté le plus de sautoirs.

Gymnastique de maintien pour le lancer

— L'homme de bois

— Siège, jambes écartées: fléchir le buste en av. avec mouvements de ressort, du siège, jambes écartées et tendues lancer les jambes en haut vers l'extérieur et essayer ainsi d'écarter toujours plus les jambes.



— Du siège, rouler en ar. à la position à genoux, bras derrière la nuque:



- fléchir le buste en ar.
- fléchir le buste en av.
- rotation du haut du corps à g. et à dr.

— De la position groupée saut en hauteur, grouper les jambes en l'air et les lancer rapidement à g. et à dr. puis se poser à nouveau en position groupée basse

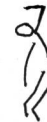


— Appuis faciaux rapides durant 30 sec.

— Debout, position des jambes écartées, flexion du torse et rotation, la main gauche au pied droit et vice-versa

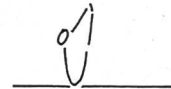


— Debout, position des jambes écartées: fléchir le torse en ar. en s'arquant, la main gauche touche le talon droit et vice-versa



CV ar

— Le canif



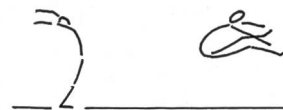
— S'appuyer contre un partenaire, cuisses à l'épreuve (siège bas) rester dans cette position durant 60 sec.



— Appui facial, mains et jambes en position très écartées: position isométrique, mouvement de ressort à quatre pattes et se décoller du sol



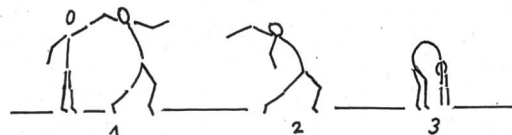
— D'une position très arquée en ar.: saut écart en avant en position assise



CV ar



— Le partenaire A tient la main de lancer tendue de B. B lance de la position arquée son bras de jet en avant jusqu'à ce qu'il touche le sol. A retient (1) jusqu'à la position arquée extrême (2) puis laisser aller (3)



— Le partenaire A est debout. B à plat ventre: B essaie de lever le haut du corps malgré la pression de A



CV av
CV rot

— A est debout en face de B contre la paroi. B presse les bras levés de A contre la paroi. A essaie de résister et de les repousser en avant.



— Sautiller sur place en croisant les jambes devant le corps, les bras balançant à contre sens.



Bras
Jambes

2. Phase de performance

35 minutes

Entraînement par chantiers

Perfectionnement de la condition physique

Accent sur les lancers.

6 chantiers, 2 passages, rendre attentif à une exécution rapide (travail de détente)

1. Développé alternatif des haltères de la position couchée



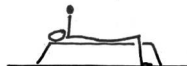
2. De la position couchée relever le buste par-dessus un ballon lourd



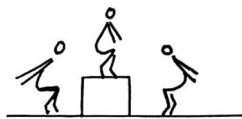
3. Développé rapide de l'haltère à deux mains avec flexion du torse en av.



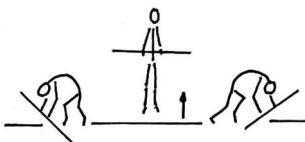
4. Développé couché avec deux barres de reek



5. Position groupée basse — saut en position groupée basse sur le plinth — saut vers le bas avec demi-tour en position groupée basse



6. Ramasser une barre de reek, rotation du buste et détente en hauteur



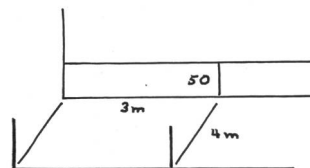
Formes de jeu avec le ballon de football

30 min.

Tennis contre la paroi

Sur un terrain de 3 x 4 m, trois joueurs jouent la balle contre la paroi dans un ordre fixé à l'avance. La balle ne doit toucher le mur qu'au-dessus d'une ligne tracée à 50 cm de hauteur et doit rebondir dans le terrain. Entre chaque tir elle ne doit toucher qu'une seule fois le sol. En cas de jeu non conforme on obtient un point en moins.

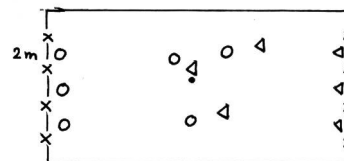
Durée 2 x 5 min.



Jeu trois contre trois avec trois buts

Trois buts de chaque côté (2 m). Par équipe 3 joueurs de terrain. Changer les postes de gardien et de joueurs de terrain.

Durée de jeu: 4 x 5 min.



3. Retour au calme

Ranger le matériel, communications, soins corporels

Littérature: manuel du moniteur J+S athlétisme:

Perfectionnement de la condition physique

Lancement du poids

Auteur: K. Borgula, Kriens