

# Entraînement de la force avec les jeunes

Autor(en): **Dornbierer, E. / Leuba, J.-C.**

Objektyp: **Article**

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

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

Heft 6

PDF erstellt am: **22.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997452>

## **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.

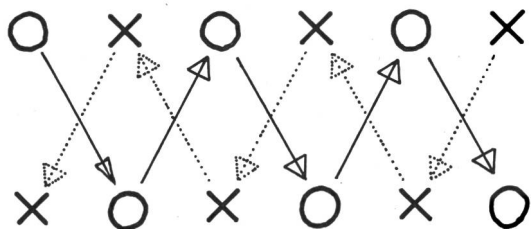
## **Haftungsausschluss**

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.

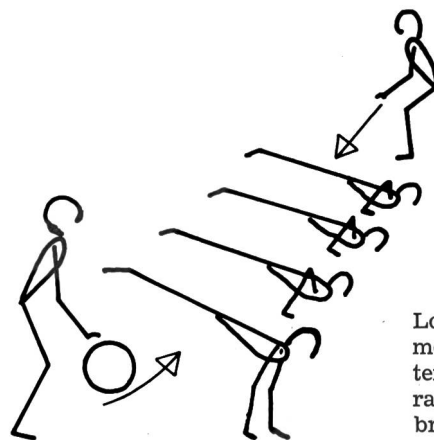
# Entraînement de la force avec les jeunes

E. Dornbierer / J.-C. Leuba

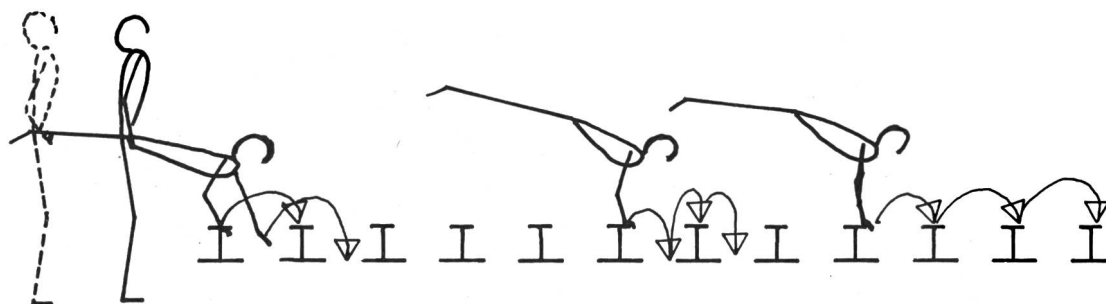
## A) Musculature des bras et des épaules



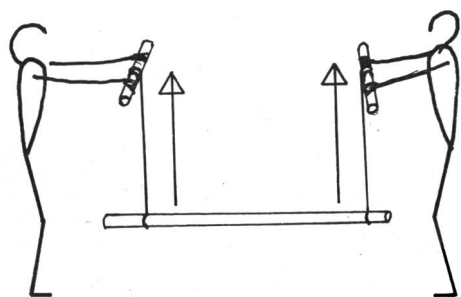
Par équipe:  
 passer le medicin-ball en position debout  
 assise, jambes tendues  
 assise en tailleur



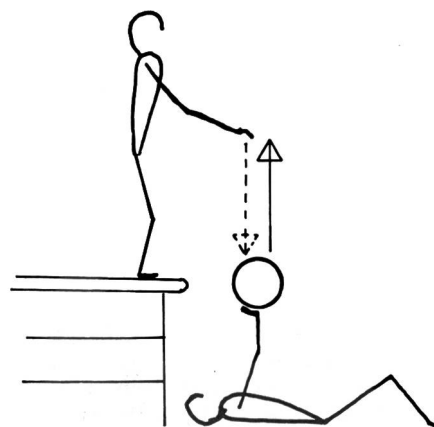
Lorsque le  
 medicin-ball passe  
 tendre et fléchir  
 rapidement les  
 bras



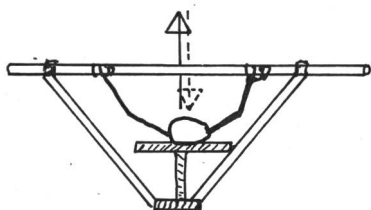
Tenu aux hanches ou aux chevilles: marcher ou sauter d'un banc à l'autre



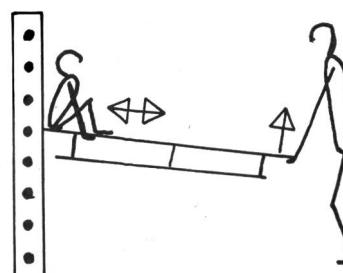
Bras tendus: enrouler rapidement la corde



Renvoyer le medicin-ball le plus haut possible

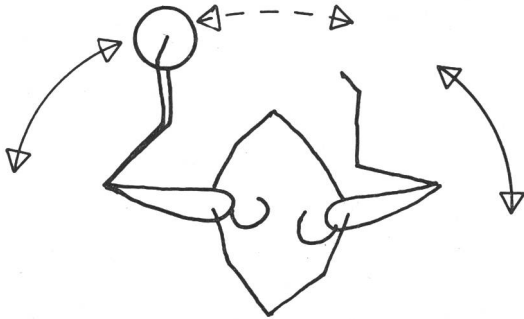


Une ou deux barres de reek attachée(s) par une  
 chambre à air de vélo:  
 tendre les bras rapidement, puis les fléchir lentement

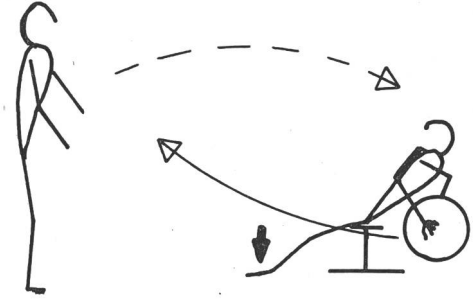
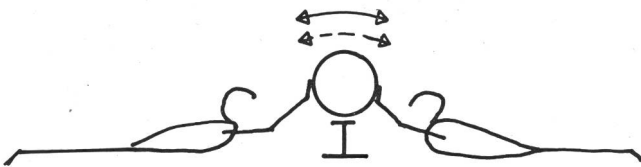


Soulever le banc

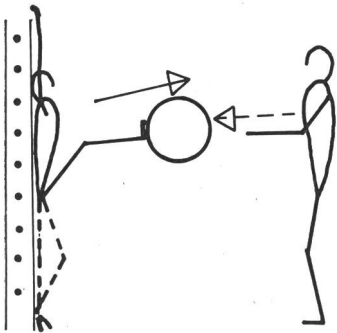
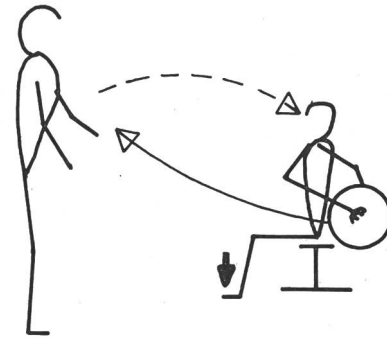
**B) Musculature abdominale et dorsale**



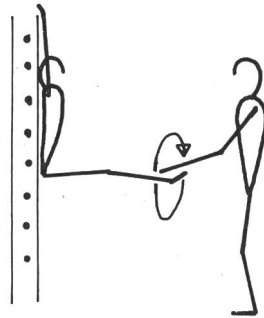
Se passer le medicin-ball



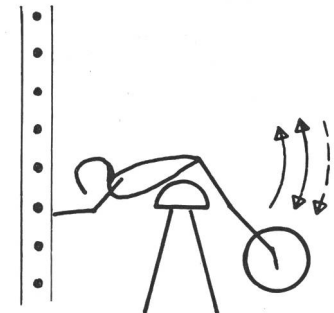
Lancer le medicin-ball de côté



Repousser le medicin-ball avec les pieds. Départ de la suspension

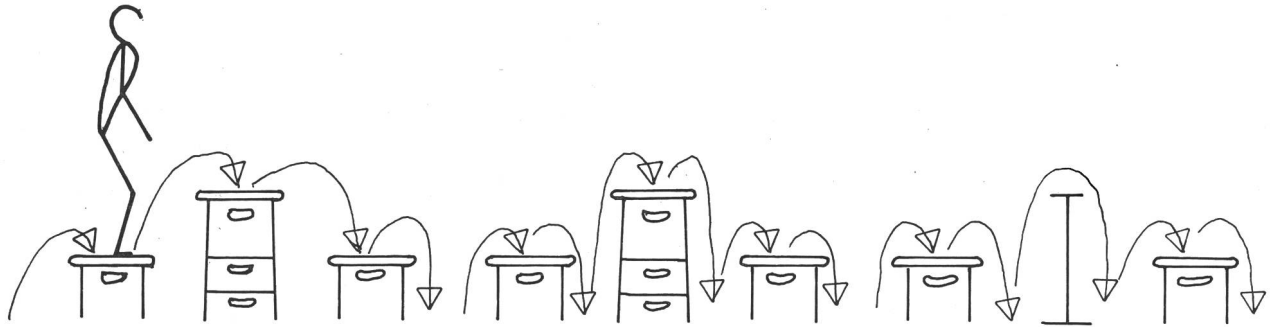


Cercles des deux jambes autour des bras du partenaire

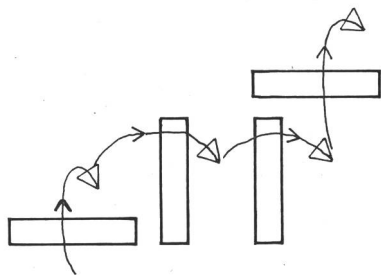


Soulever le medicin-ball rapidement, redescendre lentement

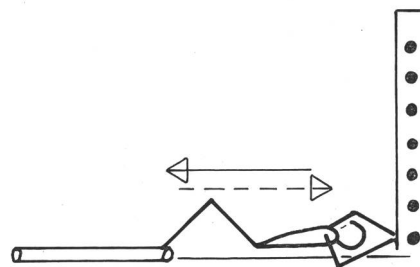
**C) Musculature des jambes**



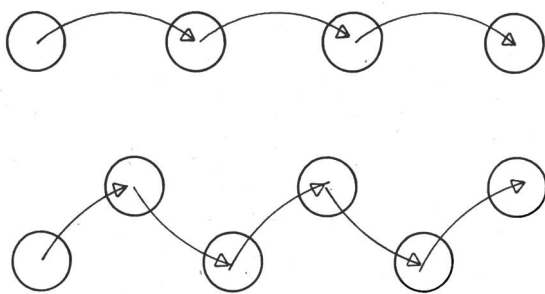
Sauter à pieds joints sur, entre et par-dessus l'obstacle



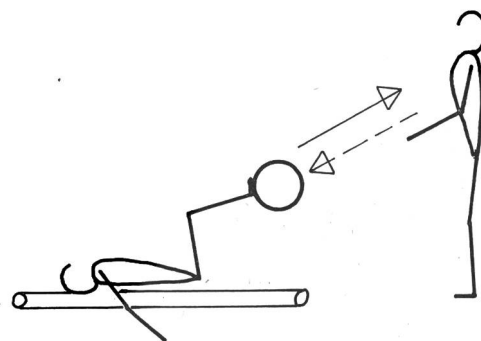
Sauter à pieds joints en avant, de côté, de côté et en avant



Repousser rapidement le tapis retenu par une chambre à air de vélo, puis fléchir les jambes lentement



- 1) Saut de course
- 2) Saut de côté à pieds joints



Repousser le medicin-ball