

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	51 (1994)
<b>Heft:</b>	3
<b>Artikel:</b>	Le "Yamashita", hier et aujourd'hui... : élément caractéristique des évolutions techniques en gymnastique artistique
<b>Autor:</b>	Mägerli-Bechter, Barbara / Hübner, Klaus
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998247">https://doi.org/10.5169/seals-998247</a>

### 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

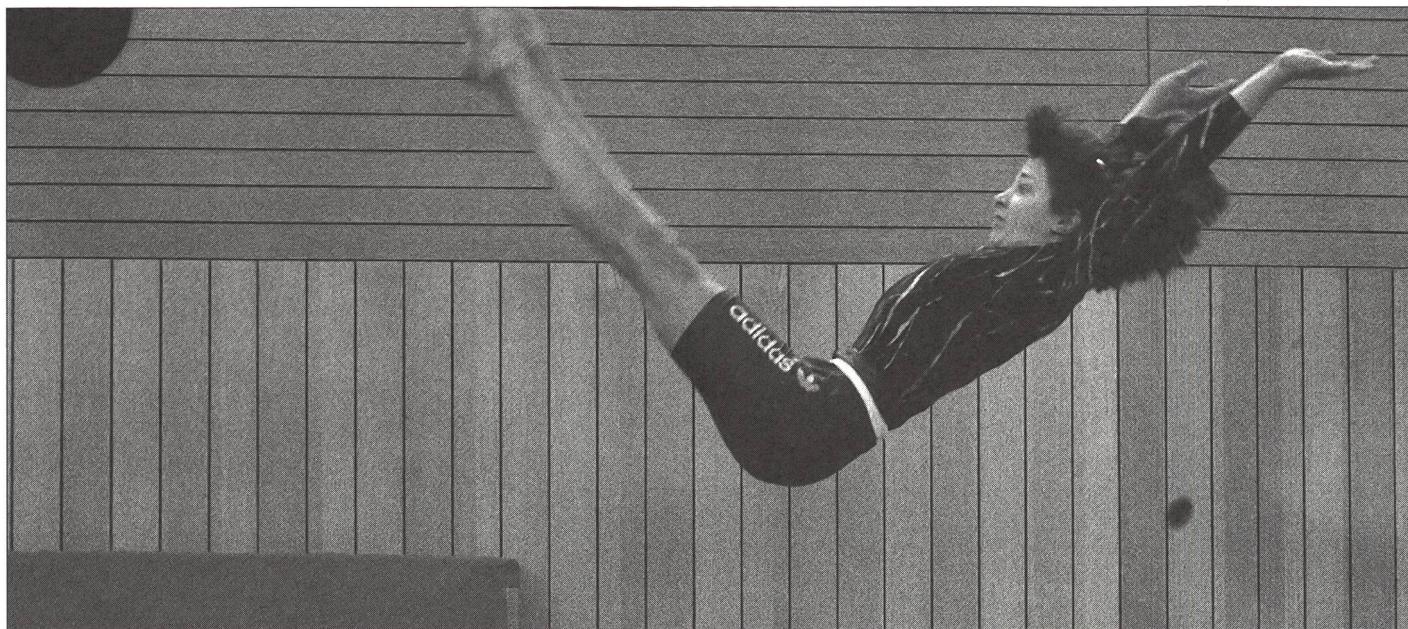
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 12.02.2026

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



L'angle de flexion des hanches doit être fermé à 90° au moins pour trouver grâce aux yeux des juges.

## Le «Yamashita», hier et aujourd'hui...

### Elément caractéristique des évolutions techniques en gymnastique artistique

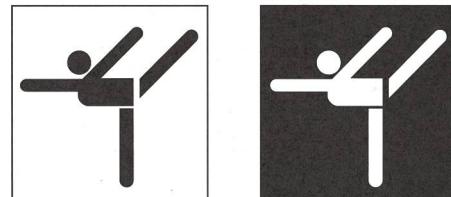
Barbara Mägerli-Bechter, coresponsable de la branche sportive Gymnastique artistique et aux agrès, Klaus Hübner, entraîneur

Traduction: Yves Jeannotat

Quelle est l'exécution «correcte» du Yamashita? Celle qui voit le corps adopter la position carpée au cours de la première phase de vol avant de s'ouvrir, ou celle où il reste tendu pendant l'envol avant de prendre cette position caracté-

ristique durant le renversement, puis de se tendre à nouveau pour la réception au sol?

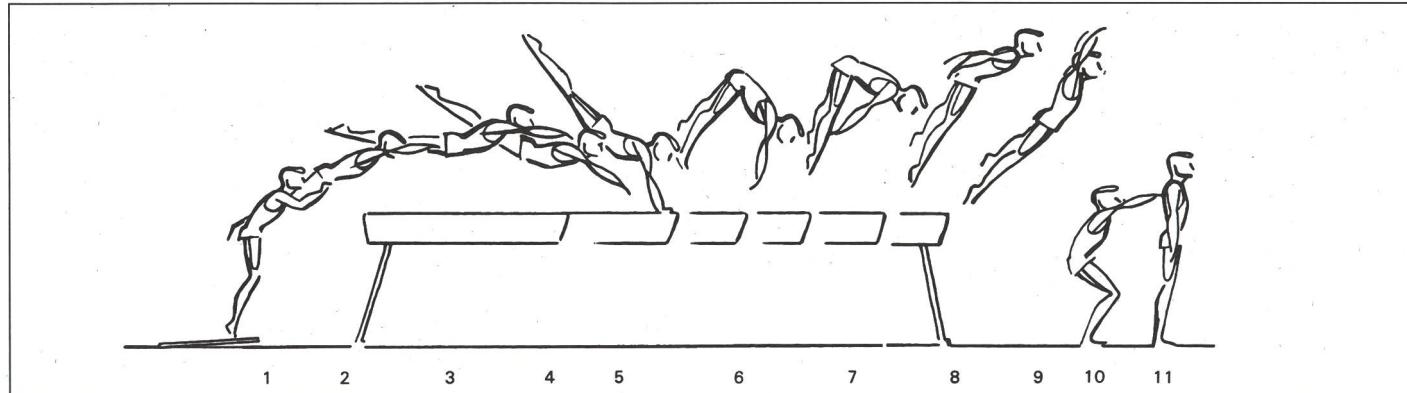
Cette double question est à l'origine de discussions animées, à l'heure actuelle, dans les milieux de la gymnasti-



que. Exemple typique des mouvements nouveaux qui peuvent naître de l'esprit créateur des champions, ce sujet mérite d'être brièvement analysé.

Lorsqu'il présenta pour la première fois, en 1962, dans le cadre des Championnats du monde de Prague, le saut auquel on allait donner son nom, Haruhiro Yamashita provoqua une véritable petite sensation. C'était, en effet, la première fois qu'on voyait exécuter un saut

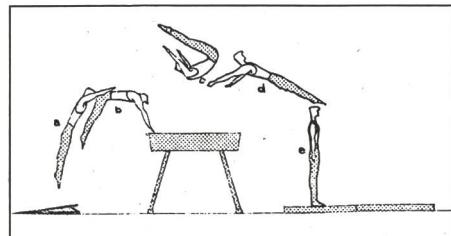
#### Ecart



III. 1

au cours duquel les hanches étaient «capturées» par-dessus les épaules. Jusque-là, la position de ces dernières dominait (III. 1). Voici la figure alors présentée par ce pionnier des sauts avec renversement qu'était Yamashita (III. 2):

### **Yamashita (saut)**



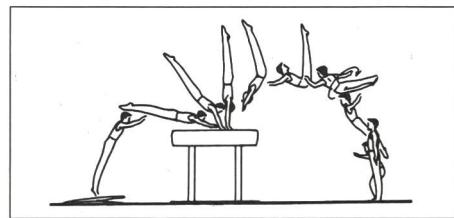
III. 2: Saut de mains, corps fléchi, avec prise d'appui sur la partie la plus proche du cheval. Haruhiro Yamashita (Japon): Championnats du monde de Prague, 1962.

L'appareil, dont disposait Haruhiro Yamashita autrefois était aussi différent de celui d'aujourd'hui que ne l'est un ski conçu pour le télémark d'un ski de descente moderne. Ce premier saut avec renversement, il l'exécuta à partir d'un tremplin rigide, et en prenant appui sur

un cheval moins élastique. Dans ces conditions, il n'était pas possible d'amorcer un renversement dans une position autre que carpée. Par la suite, la complexité des sauts a pu être progressivement poussée et la technique améliorée, notamment grâce à la plus grande élasticité des tremplins. L'étape suivante fut donc le renversement corps tendu (III. 3).

Mais l'évolution du matériel et des techniques allait se poursuivre (tremplins plus efficaces encore et chevaux plus souples) de sorte qu'il devint possible d'exécuter à nouveau le Yamashita avec position carpée, suivie d'une nouvelle extension du corps, mais cette fois en tirant profit des nouvelles données, à savoir fermeture et réouverture de l'angle de flexion aux hanches après l'envol corps tendu seulement. C'est sur cette base qu'a pris forme le «nouveau» Yamashita avec demi-tour en tant qu'exercice imposé, en 1989, chez les gymnastes féminines (III. 4: Yamashita avec demi-tour). Le saut avec renversement de Haruhiro Yamashita a été à la source d'une énorme évolution. Le Japonais tiendrait-il, s'il était encore dans le coup, à n'accor-

### **Yamashita avec demi-tour (180°) pendant le 2<sup>e</sup> envol**

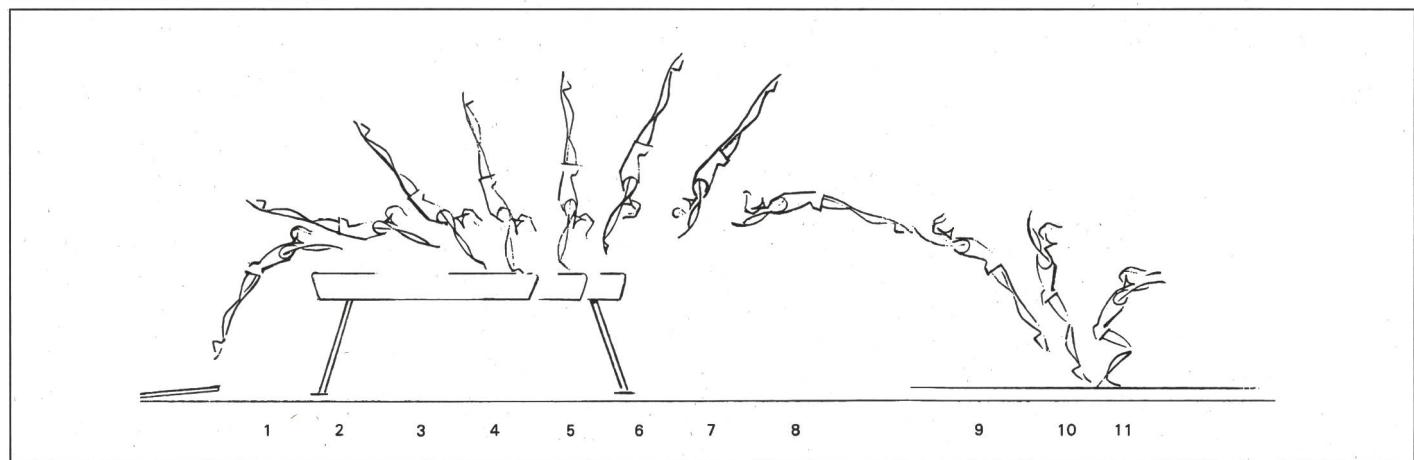


III. 4

der son nom qu'à son saut d'origine? C'est une question qu'on peut se poser.

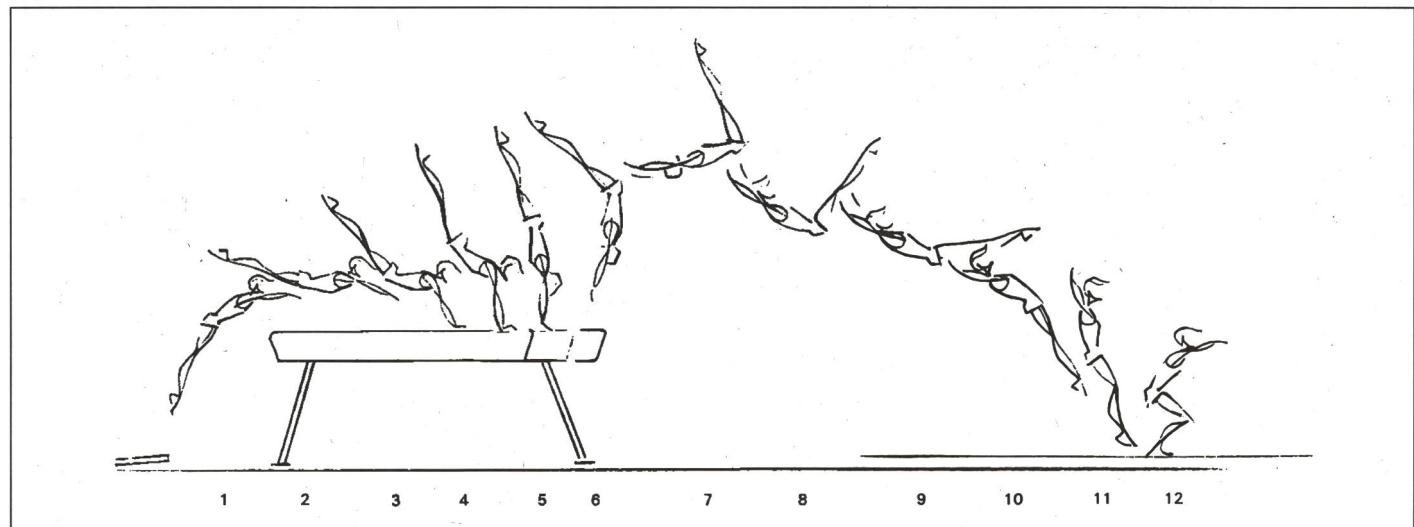
Indications techniques pour l'exécution du «nouveau» Yamashita (III. 5): envol plus ou moins à l'horizontale à partir d'un mini-trampoline ou d'un tremplin, suivi d'une prise d'appui aussi rapide que possible avec les mains sur un caisson ou un cheval, afin que les jambes puissent dépasser ou survoler le point d'appui; impulsion des bras et flexion du corps aux hanches (position carpée) jusqu'à un angle de 90 degrés au moins (les bras et le haut du corps se rapprochent des jambes), puis nouvelle extension du corps pour la réception au sol. ■

### **Renversement en avant**



III. 3

### **Yamashita**



III. 5