L'entraînement physique [Fortsetzung]

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung**

Band (Jahr): **17 (1941-1942)**

Heft 2

PDF erstellt am: **30.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-704432

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

L'instruction dans l'unité

L'entraînement physique

par le lt. Burgener.

Le saut en longueur. 1. L'élan.

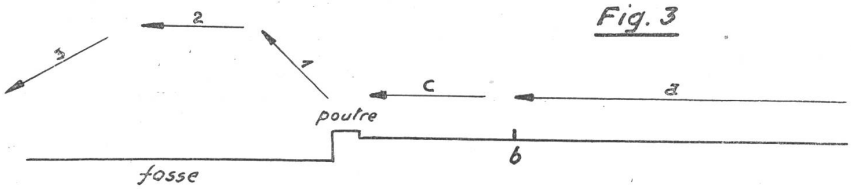
a) Acquisition de vitesse. Courir sans poser le talon, comme à la course vitesse.

b) Mettre une marque à environ 8 pas de la poutre. Il faut trouver sa «marque personnelle».

On n'a plus qu'à poser son pied d'appel (de saut) sur la marque en ayant acquis la vitesse nécessaire.

c) La préparation au saut.

Après la marque, vous faites encore 4 pas roulés (en posant d'abord le talon), sans forcer l'allure.



1: élévation
2: travail des jambes
3: coup de reins atterrissage

a: acquisition de la vitesse
b: marque
c: pas roulé

2. Le saut.

a) Votre pied d'appel posé tendu sur la poutre transforme votre vitesse en force ascensionnelle, en élévation. Le pied d'appel remplace en somme la perche.

Jeter immédiatement le corps en avant, en haut.

b) Soutenir le vol du corps en ramenant les jambes en haut, en avant.

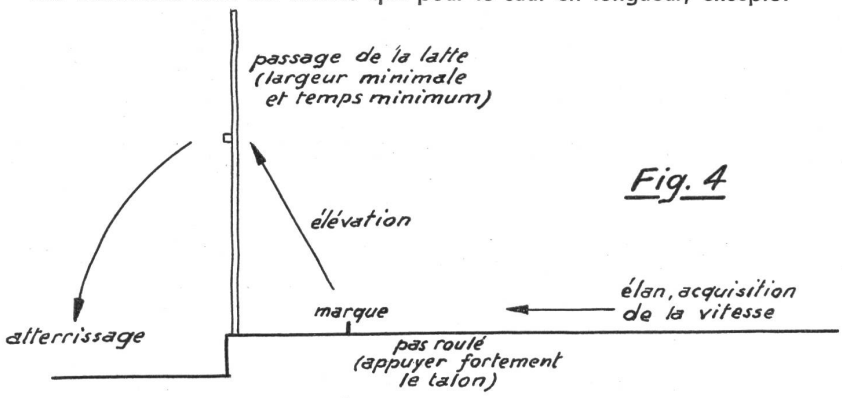
c) A l'atterrissage, donnez un coup de reins pour tomber sur les genoux, et non en arrière.

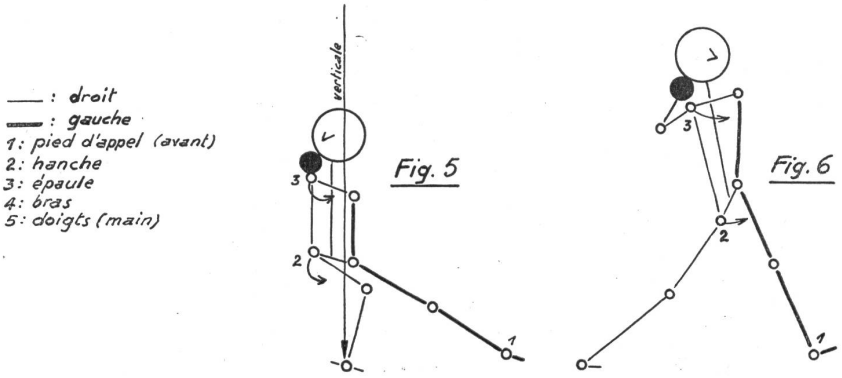
A chaque séance, reprendre les corrections fondamentales. Les trois fautes principales sont: dépasser la poutre, saut à ras le sol, tomber en arrière.

Des sauts mesurés ne sont à exécuter que toutes les 2—3 séances.

Le saut en hauteur.

Les indications sont les mêmes que pour le saut en longueur, excepté:





a) la marque remplace la poutre;

b) il n'y a qu'un pas roulé, celui du pied d'appel frappant la marque;

c) rechercher la hauteur;

d) passer la latte sur une largeur minimale et dans le temps le plus court (saut roulé, en ciseaux, etc.).

L'entraînement comprend l'école du saut (tous les sauts possibles à faible hauteur), les corrections de style à hauteur moyenne, les sauts de performance toutes les 2—3 séances.

Le jet du boulet.

Préliminaires: Jongler avec boulets légers, exécuter toute la suite des mouvements sans boulet, puis avec des boulets légers.

Il suffit d'expliquer la mécanique du jet pour se tirer d'affaire avec un camarade qui contrôle. Cette mécanique est, dans son principe, la même pour tous les jets et lancers.

Le vissage du corps est maximal lorsque la verticale passe par le cœur, par le genou et le tibia droits. Maintenant commence l'élan. Cet élan doit être continu et transmettre sa vitesse au boulet. Le jet est une décharge qui commence par une petite étincelle et finit par une explosion.

L'élan est rotatoire dans sa première partie (1—3) et rectiligne dans sa seconde (4—5). Le boulet ne quitte le corps qu'au temps 4, lorsque la rotation est terminée.

A la figure 5, le vissage est complet: la hanche gauche touche presque le genou droit.

Mouvements:

1. le pied d'appel tendu est posé, le pas grand;
2. en premier lieu, c'est la hanche droite qui tourne;
3. puis, l'épaule droite suit;
4. ensuite, le boulet quitte le corps. Travail du bras.
5. Enfin, on obtient la ligne du jet: pied, hanche, épaule, bras, main, doigts droits ne formant qu'une ligne de la terre au boulet qui commence son vol.

La fig. 6 montre: pied d'appel tendu et posé, hanche droite qui va tourner.

La fig. 7 montre: la ligne de jet est obtenue, le boulet commence son vol, poussé par tout le côté droit tendu.

Le lancer avec élan s'obtient en faisant précéder tout cela d'un petit pas