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

Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat

Band: 17 (1941-1942)

Heft: 3

Artikel: L'entraînement physique [Schluss]

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-705885

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

vail effectué par notre armée dans ses longues semaines de service actif. On saisira qu'une chronique hebdomadaire du labeur accompli par l'armée n'est aucunement de circonstance. Et c'est pourquoi, dans certains milieux non prévenus, diverses interrogations se posent parfois. Mais notre opinion publique peut se convaincre que le travail qui revient à notre défense nationale, au cours des semaines qui s'écoulent, et qui fut réalisé tout au long des mois derniers, sert et a largement servi notre protection nationale. Il n'est pas superflu de le souligner, ne serait-ce que pour couper court à quelques points de vue erronés qui circulent à ce sujet. (A suivre.)

L'instruction dans l'unité

L'entraînement physique

(Suite et fin.)

par le lt. Burgener.

Le jet de la pierre 15 kg.

Jet identique à celui du boulet.

Le lancer du disque.

Préliminaires: Apprendre à faire sortir le disque de la main par l'index.

Garder le disque assez bas. La fig. 9 vous montre les rotations avec leurs centres.

Le javelot.

Le lancer sans élan est analogue au jet du boulet. Pendant la rotation du corps, la pointe du javelot reste à la place du boulet, près de l'épaule.

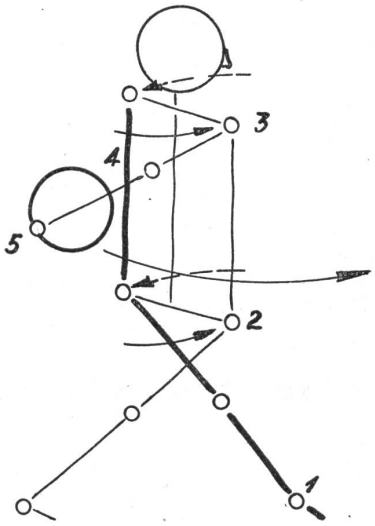
La fig. 10 montre la position avant le jet. Le corps est complètement vissé, de manière que le haut du corps regarde en arrière. La suite du mouvement est connue: mise en place successive de la hanche, de l'épaule, du bras, des doigts et lancer du javelot.

Le lancer avec élan est très difficile.

En effet, après avoir acquis la vitesse, il faut passer sans arrêt dans la position du lancer. On y arrive en faisant les «pas croisés». Le corps et javelot descendent vers la terre et sont, au moment de l'arrêt en arrière du bassin. Il faut alors lancer le javelot en profitant de la vitesse de l'élan.

Le lancer du javelot est peu usité dans la troupe, car il est techniquement trop difficile et revient assez cher (engins cassés).

Fig. 8



—— : droit
▬▬ : gauche
1 · pied d'appel
2 : hanche
3 : épaule
4 : bras
5 : main (doigts)

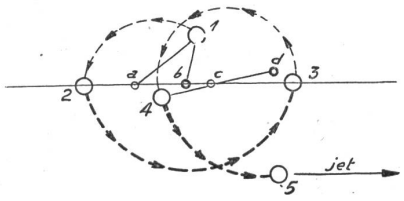
a) Lancer sans élan.
Assez semblable au jet du boulet. Suite du mouvement. Pied d'appel-hanche-épaule-bras-main-doigts.

La fig. 8 le début du travail du bras; pied d'appel, hanche, épaule sont en place.

b) Lancer avec élan.
N'est à recommander qu'à ceux qui lancent bien sans élan. Trois rotations préliminaires avant la rotation de jet sur le pied d'appel.
Veiller à ce que le mouvement circulaire soit continu, sans heurt.

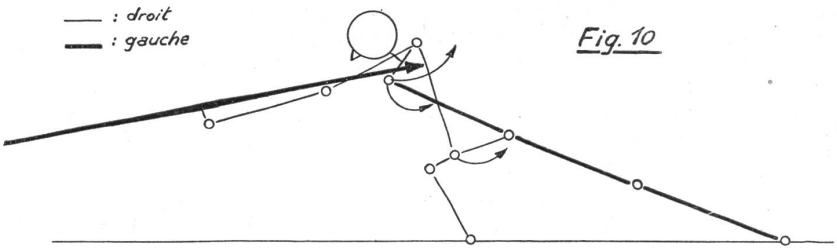
1-5 différentes positions du disque
a,c : pied droit
b,d · pied gauche

Fig. 9



—— : droit
▬▬ : gauche

Fig. 10



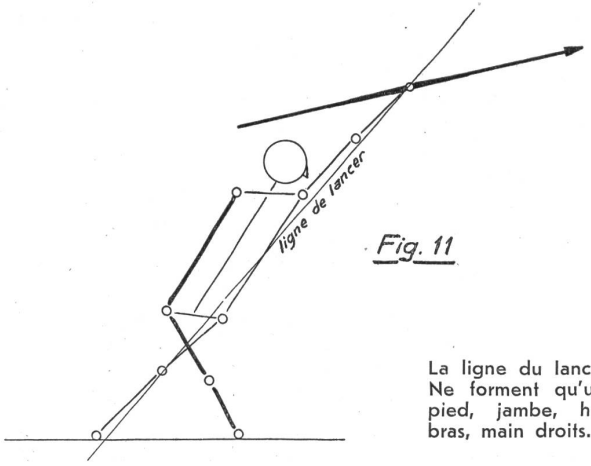


Fig. 11

La ligne du lancer est obtenue. Ne forment qu'une seule ligne pied, jambe, hanche, épaule, bras, main droits.