Lendit 1967 - Leçon des grands - Schémas

Numéro d'inventaire : 2015.19.62.1
Type de document : imprimé divers
Période de création : 3e quart 20e siècle
Date de création : 1967
Matériau(x) et technique(s) : papier
Description : Feuille imprimée
Mesures : hauteur : 41,3 cm ; largeur : 52,8 cm
Notes : Production de l'USEP
Mots-clés : Mouvements de jeunesse (scoutisme, patronages, clubs, foyers)
Manifestations exceptionnelles
Éducation physique et sportive
Élément parent : 2015.19.62
Autres descriptions : Langue : Français
Nombre de pages : Non paginé
ill.

LENDIT 1967

LEÇON DES GRANDS

SOMMAIRE

SERIE	ENONCE	STRUCTURE	PORTION	DURÉE	SITUATION	
I	Sautillements latéraux et avant	— Sautillements à l'écart latéral des jambes avec élévation **alternée** des bras latéralement à l'horizontale.	a	8 temps	en A	de face
		— Sautillements à l'écart latéral des jambes avec élévation **simultanée** des bras latéralement à la verticale.	b	8 temps	—	—
		— Sautillements avec écarts antéro-postérieurs des jambes, mains aux hanches.	c	8 temps	—	—
		— Reprise des trois portions précédentes.	d	8 temps	—	—
		—	e	8 temps	—	—
		—	f	8 temps	—	—
II	Extension dorsale	— Extension dorsale en pointé avant gauche puis droit.	a	8 temps	en A	de face
		— Reprise de la portion précédente.	b	8 + 1	—	—
		— Relâchement du tronc et Appui avec **Extension Latérale** alternée des jambes (R. A. E. L.).	c	8 temps	—	—
		— Déplacement (D. E. P. L. A. C. E. M. E. N. T).	d	8 temps	de A à B	— profil D. en finale
II *bis*		— Reprise portion (a) de la série précédente.	a	8 temps	en B	Profil D.
		— — (b) —	b	8 + 1	—	—
		— Relâchement du tronc et Appui avec **Extension Arrière** alternée des jambes (R. A. E. A.).	c	8 temps	—	—
		— D. E. P. L. A. C. E. M. E. N. T.	d	8 temps	de B à C	— de dos en finale
III	Evolution en marche et chassés latéraux	— Marche suédoise.	a	8 temps	de C à D	de dos profil G. en finale
		— Marche suédoise.	b	8 temps	de D à A	profil G. de face en finale
		— Chassés latéraux en aller et retour.	c	4 + 4	de A à D et D à A	de face
		— Chassés latéraux en aller et retour.	d	4 + 4	—	—
		— Reprise des quatre portions précédentes.	e	8 temps	de A à B	de face profil D. en finale
		—	f	8 temps	de B à C	profil D. de dos en finale
		—	g	4 + 4	C à B et B à C	de dos
		—	h	4 + 4	—	—
IV	Extension latérale	— Extension latérale en pointé latéral gauche puis droit.	a	8 temps	en C	de dos
		— ... Reprise de la portion précédente.	b	8 + 1	—	—
		— R. A. E. L.	c	8	—	—
		— D. E. P. L. A. C. E. M. E. N. T.	d	8	de C à D	— profil G. en finale
IV *bis*		— ... Reprise portion (a) de la série précédente.	a	8	en D	profil G.
		— — (b) —	b	8 + 1	—	—
		— R. A. E. A.	c	8	—	—
		— D. E. P. L. A. C. E. M. E. N. T.	d	8	de D à A	— de face en finale
V	Equilibres renversés et appuis latéraux au sol	— Prise de position assise.	1° —	4	en A	de face
		— Equilibre renversé.	2° a	8	—	—
		— Appuis latéraux au sol.	b	8	—	—
		— Reprise des portions (a) et (b) précédentes.	c	8	—	—
		—	d	8	—	—
		— Retour au debout - droit.	3° —	4	—	—
VI	Sautillements latéraux et avant	**Série identique à la série I**	a	8	en A	de face
			b	8	—	—
			c	8	—	—
			d	8	—	—
			e	8	—	—
			f	8	—	—
VII	Dos plat oblique	— Dos plat oblique en station écartée **gauche.**	a	8 + 1	en A	de face
		— Dos plat oblique en station écartée **droite.**	b	8 + 1	—	—
		— R. A. E. L.	c	8	—	—
		— D. E. P. L. A. C. E. M. E. N. T.	d	8	de A à B	— profil D. en finale
VII *bis*		— Reprise portion (a) de la série précédente.	a	8 + 1	en B	profil D.
		— — (b) —	b	8 + 1	—	—
		— R. A. E. A.	c	8	—	—
		— D. E. P. L. A. C. E. M. E. N. T.	d	8	de B à C	— de dos en finale
VIII	Evolution en marche et chassés latéraux	**Série identique à la série III**	a	8	de C à D	de dos, profil G. en finale
			b	8	de D à A	profil G., de face en finale
			c	4 + 4	A à D et D à A	de face
			d	4 + 4	—	—
			e	8	de A à B	de face, profil D. en finale
			f	8	de B à C	profil D., de dos en finale
			g	4 + 4	C à B et B à C	de dos
			h	4 + 4	—	—
IX	Rotation	— Rotation en station latérale gauche, mains tête.	a	8	en C	de dos
		— Reprise de la portion précédente.	b	8 + 1	—	—
		— R. A. E. L.	c	8	—	—
		— D. E. P. L. A. C. E. M. E. N. T.	d	8	de C à D	— profil G. en finale
IX *bis*		— ... Reprise portion (a) de la série précédente.	a	8	en D	profil G.
		— ... — (b) —	b	8 + 1	—	—
		— R. A. E. A.	c	8	—	—
		— D. E. P. L. A. C. E. M. E. N. T.	d	8	de D à A	— de face en finale
X	Abdominaux au sol	— Prise de position couchée dorsale.	1° —	—	en A	de face
		— Mobilisation du tronc sur les jambes.	2° a	8	—	—
		— Mobilisation simultanée des bras et des jambes.	b	8	—	—
		— Mobilisation latérale des jambes en équerre.	c	8	en A	de face
		— ... Reprise portion (a)	d	8	—	—
		— ... Reprise portion (b)	e	8	—	—
		— ... Reprise portion (c) précédentes.	f	8	—	—
		— Retour au debout - droit.	3° —	4	—	—
XI	Sautillements latéraux et avant	**Série identique à la série I**	a	8	en A	de face
			b	8	—	—
			c	8	—	—
			d	8	—	—
			e	8	—	—
			f	8	—	—
XII	Déplacement final	— D. E. P. L. A. C. E. M. E. N. T.	a	8	de A à B	de face, profil D. en finale
		— —	b	8	de B à C	profil D., de dos en finale
		— —	c	8	de C à D	de dos, profil G. en finale
		— —	d	8	de D à A	profil G., de face en finale
		— Temps supplémentaires : accroupissement - redressement.	e	4	en A	de face