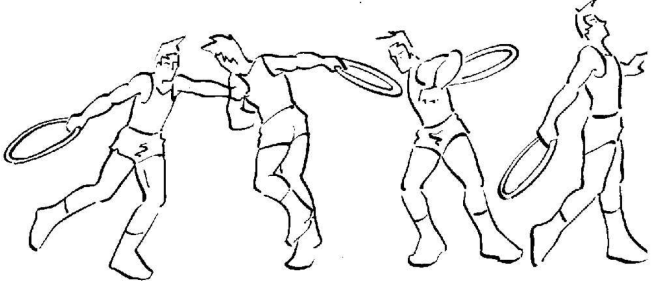
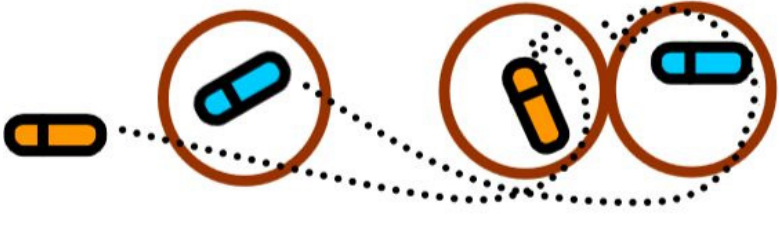
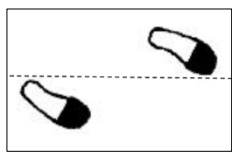


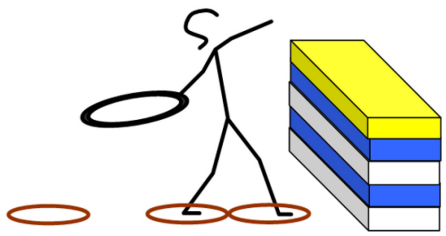


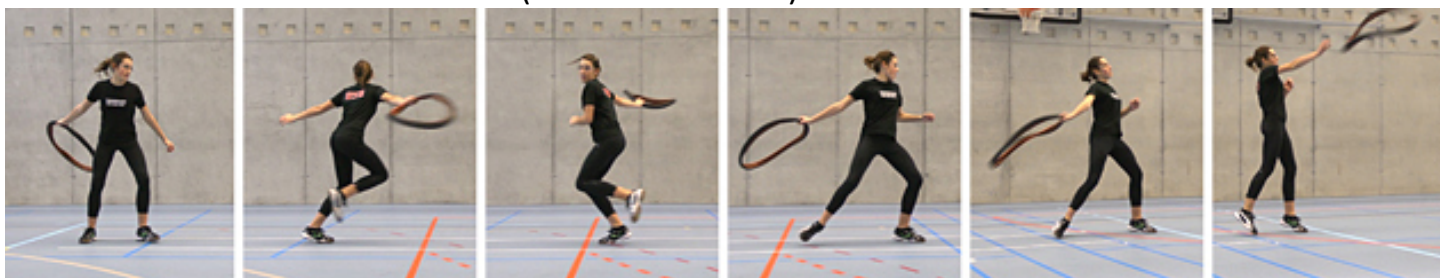
Lancer en rotation avec une rotation

<p>Lancer avec un tour complet (=1/1 tour)</p> 	<p>Travail des pieds (lanceur droitier)</p>  <p style="text-align: right;">Direction du lancer ►►►</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Au début on se tient debout les deux pieds parallèles l'un à côté de l'autre ⇒ L'élan se fait en trois pas : gauche – droite – gauche ⇒ Ryhme: Jaaam – Tatam ⇒ Reste toujours sur la pointe des pieds ⇒ À la fin, retour à la position des pieds déjà connue. Le pied gauche notamment est fréquemment posé trop à droite du centre du corps, ce qui implique une position instable au moment du lancement, comme un funambule 		
	<p>Important : les pieds précèdent le mouvement d'élan !</p> <p>Au début du mouvement, le corps doit se tordre. Les pieds précèdent la chaîne du mouvement, hanches et tronc suivent et tout à la fin le bras et la balle. Cela fonctionne en principe comme avec le ruban en GR.</p>	
	<p>Des cerceaux ou zones marquées au ruban adhésif sur le sol aident à trouver le bon rythme et obtenir un mouvement marqué vers l'avant (→ vitesse d'élan, dynamique du mouvement) dans le mouvement. Un caisson suédois placé (pas trop loin) devant le point de lancement force un balancer horizontal pour le lancement.</p>	

Lancer en rotation avec plus d'une rotation



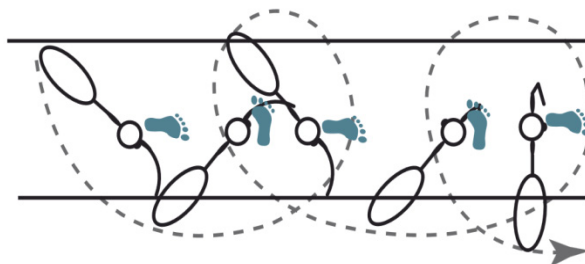
Lancer avec élan de 1 ½ rotations (test d'athlétisme)



Rotation de disque le long d'un couloir avec un cerceau ou un pneu dans la main. Départ en position frontale. Deux rotations puis lancer de l'objet à la fin de la seconde rotation. Et cela des deux côtés ! Deux rotations vers la gauche avec un lancer main droite, deux rotations vers la droite avec un lancer main gauche

Critères

- Cinq pas : gauche – droite-gauche – droite-gauche (pour droitiers)
- Rythme : jam - ta - tam -ta-tam
- Exécution : enchaîner une fois vers la gauche, une fois vers la droite
- Mouvement marqué vers l'avant
- Il ne faut pas empiéter sur les lignes du couloir
- L'objet lancé doit voler vers l'avant



Supplément pédagogique recommandé pour l'approfondissement : Balle à lanière – Lancer / Isidor Fuchser, 2004

Lien de téléchargement: [Lancer de la balle à lanière \(technique et méthode pédagogique\) \(pdf\)](#)