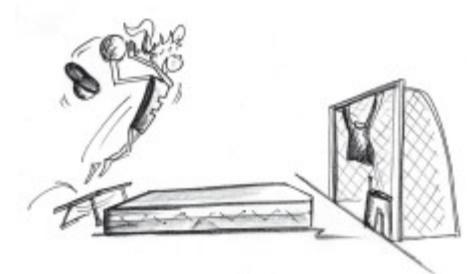


Lancer: Suspends ton vol!

Le tir en suspension est un geste essentiel de nombreux sports de balle. Dans cet exercice, les élèves doivent sauter, lancer et viser des cibles suspendues.

Suspendre des cibles dans les deux buts (sautoirs, chasubles, etc.). Les joueurs essaient de viser les cibles après un tir en suspension. Qui marque le plus de points?



Variante

Exécuter le tir en suspension depuis l'élément supérieur du caisson ou après un saut du trampoline (prévoir un tapis pour la réception!). En prolongeant le temps de suspension, le joueur a plus de temps pour armer son tir.

Matériel: Event. caissons, mini-trampoline et gros tapis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO