

# Lancer: Sers-toi

A l'aide de cet exercice, les élèves apprennent, d'une part, à lancer avec une jambe devant l'autre. Et, d'autre part, à allonger le chemin d'accélération en tendant le bras vers l'arrière.

Une balle de tennis est posée sur un caisson (deux éléments). Le lanceur tourne le dos au caisson, tend le bras vers l'arrière (paume de la main tournée vers le haut) et saisit la balle. De cette position, il la lance.

## Variante

La balle peut aussi être donnée par le maître ou un camarade, lorsque le bras est correctement tendu vers l'arrière.

**Matériel:** Caisson



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**