

Lancer: Tam-ta-tam!

L'objectif de cet exercice est d'intérioriser le rythme des trois derniers pas et d'améliorer la vitesse au sol après le pas d'impulsion.

Les trois derniers pas sont accompagnés rythmiquement: «tam» = pas d'impulsion, «ta-tam» = pas rapides au ras du sol (droite-gauche), puis simuler le mouvement de lancer. Tous les élèves en ligne exécutent l'exercice sur le rythme dicté par l'enseignant.

Variante

plus difficile

Ajouter deux pas supplémentaires et accompagner vocalement («gauche-droite-tam-ta-tam»).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO