

# Athlétisme – Exercices de base: Lancers frontaux à deux bras

Cet exercice de lancer avec course d'élan est à mettre en oeuvre avec des adultes et des enfants. Le choix de la balle permet d'adapter la tâche au niveau des athlètes.



## Déroulement

pour un droitier De la position debout, course d'élan de lancer (gauche-droite-gauche ou droite-gauche-droite) avec lancer par-dessus la tête et vers l'avant.



## Critères

- Rythme d'élan
- Pas d'affaissement des hanches
- Corps tendu et arqué
- Bras tendus

## Vidéos

[Athlétisme – Mouvements de base: Lancers frontaux à deux bras \(version originale\)](#)

[Athlétisme – Mouvements de base: Lancers frontaux à deux bras \(ralenti avec arrêts sur image\)](#)

[Athlétisme – Mouvements de base: Lancers frontaux à deux bras \(ralenti\)](#)

Source: [Beat Fäh, Swiss Athletics](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO