

Lancer: Catapulte

Cet exercice permet d'améliorer le rythme de l'élan et la capacité d'équilibre.

Les premiers pas de l'élan sont exécutés en direction de l'élément supérieur du caisson. Le pas d'impulsion (engagement dynamique du pied gauche) se fait juste devant le caisson («tam»), les deux derniers pas («ta-tam») sur le caisson. De cette position d'équilibre, l'élève lance la balle.



Variante

plus difficile

Deux derniers pas sur le banc ou sur le banc retourné.

Matériel: Caisson, banc suédois



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO