

Lancer: Fosse

Cet exercice consiste à lancer par-dessus le tapis/la fosse dans l'objectif d'acquérir le rythme de l'élan et du lancer.



Se tenir debout face au tapis, les deux jambes parallèles. Préparer le bras vers l'arrière et effectuer le premier pas en direction du tapis («tam»), puis sauter par-dessus le tapis pour placer les deux derniers pas («ta-tam»). De cette position, lancer. Pourquoi? Acquérir le rythme de l'élan et du lancer, accentuer le pas d'arrêt.

Variantes

Idem, mais avec cinq pas d'élan («gauche-droite tam-ta-tam»).

plus difficile

Les élèves se tiennent face à face et se lancent une balle de tennis ou de handball avec les trois pas d'élan.

Matériel: Tapis de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO