

Athlétisme – Exercices de base: Lancers en arrière

Femmes et hommes de toute catégorie peuvent réaliser cet exercice. A la place d'un médecine-ball, les enfants lanceront un ballon de basketball ou de football.

Déroulement

Départ accroupi, lancer de balle en arrière à deux bras par-dessus la tête.



Critères

- Poussée des jambes
- Extension de tout le corps
- Bras tendus

Vidéos

[Athlétisme – Mouvements de base: Lancers en arrière \(version originale\)](#)

[Athlétisme – Mouvements de base: Lancers en arrière \(ralenti avec arrêts sur image\)](#)

[Athlétisme – Mouvements de base: Lancers en arrière \(ralenti\)](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO