

Lancer – Biathlon d'été: Courir et lancer précisément

Cet exercice combine course et lancer. Il peut également être effectué sur un vélo ou dans une piscine.

Les élèves parcourent une petite boucle à l'issue de laquelle ils doivent viser une cible. Pour chaque cible manquée, un petit tour supplémentaire doit être accompli.



Variante

Aussi en combinaison avec la natation ou le vélo.

Matériel: Event. piquets



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO