

Lancer: Traversée

Au cours de cet exercice, les élèves traversent une route avec une rotation complète. Objectif: améliorer l'orientation, l'équilibre et le rythme.

Départ face à la direction de lancer. Délimiter une route (avec des cordes ou du scotch). L'élève lance sa jambe gauche par-dessus la route, puis pose la jambe droite (gauche-droite). Extension du corps pour terminer la rotation et lancer l'objet (cerceau, anneau, pneu). Poser rapidement le pied gauche pour bloquer la rotation.

Matériel: Scotch, cordes à sauter, pneus de vélo, cerceaux

Pneus de vélo – L'utilisation de vieux pneus de vélo constitue une aide didactique de choix. Grâce à cet objet, le mouvement de rotation est ralenti; il est donc mieux contrôlable. Autres avantages: l'élève peut le saisir plus facilement et il offre une meilleure sécurité pour les débutants. Enfin, le pneu permet d'imaginer de nombreuses formes de jeu. En principe, chaque marchand de vélos fournit gratuitement des pneus usagés. Mais attention! N'utiliser que les pneus intacts pour éviter de tomber sur des anciens pneus réparés qui pourraient présenter des dangers (pointes en fer). Autres objets qui se prêtent bien à l'apprentissage du mouvement: cordes, anneaux, cerceaux, disque, etc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO