

Lancer: Balle par-dessus la corde

Objectif: expérimenter une trajectoire haute. Cet exercice préparatoire au lancer du poids est réalisé avec une balle de basketball ou un ballon lourd par-dessus une corde tendue.

Les élèves se passent la balle en la poussant des deux mains. Tendre d'abord les jambes, puis les bras.



Matériel: Balles de basket, médecine balles.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO