

# Lancer: Caisson suédois

Cet exercice doit permettre aux enfants d'acquérir et d'appliquer la bonne technique de lancer.

Elan avec le pas changé ou pas glissé. Lancer ensuite par-dessus des caissons de différentes hauteurs.

**Matériel:** Caisson suédois



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**