Lancer: En cercle

Au cours de cet exercice, les élèves poussent un engin vers le haut en direction d'une cible. L'objectif est d'exercer l'extension complète du corps.

Les élèves – un sur deux avec une balle – forment un grand cercle. Au signal, ils visent la cible haute (balle accrochée aux anneaux par ex.) selon la technique exigée. Tendre d'abord les jambes, puis les hanches et enfin le bras. Entre les lancers, effectuer des exercices de récupération.

Matériel: Médicine balles

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO