

Lancer: Sur l'arête

Au cours de cet exercice, les élèves se concentrent sur leur prise d'élan et lancent avec le bras tendu. En outre, la position sur le banc entraîne la capacité d'équilibre.

Jambes légèrement écartées sur le banc retourné. Les droitiers posent le pied gauche sur la pièce perpendiculaire en bout de banc. Prendre l'élan avec le bras loin derrière et expédier un pneu, sans tomber du banc.

Matériel: Bancs, pneus de vélo

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