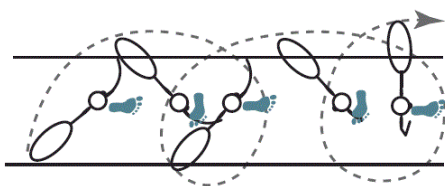


Tests d'athlétisme: 5.4 Lancer du disque – Niveau 5 (U14/U16)

Le lancer en rotation sollicite les qualités d'orientation et de différenciation. Le sujet testé effectue le déplacement dans un couloir donné et expédie l'objet vers l'avant.

Expédier un objet (anneau ou pneu) après un élan en rotation le long d'un couloir. Départ en position frontale, deux rotations puis lancer de l'objet à la fin de la seconde rotation. Deux rotations vers la gauche avec un lancer main droite, deux rotations vers la droite avec un lancer main gauche.



Critères:

- Exécution: enchaîner une fois vers la gauche, une fois vers la droite
- Les pieds ne doivent pas sortir du couloir réservé à l'élan
- Mouvement marqué vers l'avant
- Rythme: tam-ta-tam-ta-tam
- L'objet doit voler vers l'avant

Remarque:

- Largeur de la zone: 1 m

Fiche descriptive: 5.4 Lancer du disque

Fiche d'évaluation: Niveau 5 (U14/U16)

Source: Andreas Weber, chef de discipline J+S Athlétisme, Bruno Kunz, expert J+S Athlétisme, chef expert J+S-Kids Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO