Rhythme – Athlétisme: Foulée de blocage dans le lancer

Durant cet exercice, les enfants préparent le corps à la position de lancer grâce aux derniers pas. Ainsi, ils développent une foulée d'impulsion dynamique.

Exercer l'élan et le placement dans le lancer. Suite de pas: «gauche-droite-gauche». Le premier pas à gauche est une foulée d'impulsion suivie d'une foulée de blocage pour se mettre en position de lancer (droite-gauche).

Déroulement:

- Enchaîner d'abord uniquement les trois derniers pas. S'exercer avec l'entraîneur qui accompagne le mouvement «jamm-ta-tam». Le bras de lancer reste tendu en arrière.
- Sauter par-dessus un fossé (p. ex. un tapis).
- Recommencer avec un élan de cinq foulées et un accompagnement acoustique: «gauche-droite-jamm-ta-tam-lancer».

Source: Greder, F. (2008) Cahier pratique «mobile» 47/2008: Rythme. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO