

# Lancer: Sauts en rotation

Dans cet exercice, les athlètes enchaînent des sauts en rotation le long d'une ligne, soit le mouvement de base du lancer du disque. **Objectif: améliorer l'orientation, l'équilibre et le rythme.**

Début de la rotation à gauche avec pose du pied droit puis gauche («ta-tam»). Latéralement ou face à la direction de lancer. Les élèves s'auto-contrôlent en vérifiant s'ils sont toujours sur la ligne à la fin de leur mouvement. Effectuer des deux côtés.

## Variante

### plus difficile

Avec les yeux fermés.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**