mobilesport.ch

Lancer: Sauts en rotation

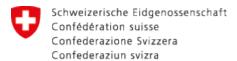
Dans cet exercice, les athlètes enchaînent des sauts en rotation le long d'une ligne, soit le mouvement de base du lancer du disque. Objectif: améliorer l'orientation, l'équilibre et le rythme.

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.



Office fédéral du sport OFSPO