

Tests d'athlétisme: 2.2 Lancer par-dessus un caisson – Niveau 2 (U8/U10)

Des lancers précis et rapides avec les deux bras sont évalués au cours de ce test. Tous les essais sont réalisés sans élan.

Le sujet testé, placé derrière un caisson à cinq éléments, lance une balle de tennis contre la paroi, trois fois avec chaque main. La balle doit passer au-dessus du caisson au retour. La main libre est posée sur le couvercle, le pied opposé à la main active contre le caisson. Distance du caisson au mur: 4 m pour les garçons, 3 m pour les filles. Hauteur du caisson: env. 1,05 m.



Critères:

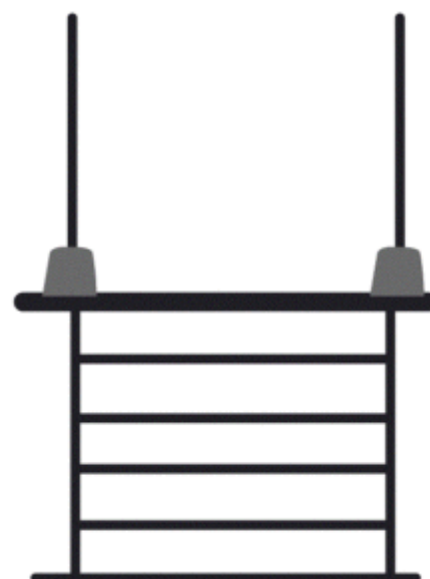
- La balle doit passer entre deux piquets posés sur le caisson, sans les toucher
- 3 × main gauche, 3 × main droite, tous les lancers doivent être réussis

Remarque:

- Dépôt de balles sur le caisson

[Fiche descriptive: 2.2 Lancer par-dessus un caisson](#)

[Fiche d'évaluation: Niveau 2 \(U8/U10\)](#)



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