

# Lancer: Challenge

**Appliquer le mouvement de rotation en lançant différents objets. L'objectif de cet exercice est d'améliorer la différenciation du mouvement clé et d'augmenter la motivation.**

Diviser le terrain en zones d'atterrissage. Expédier divers objets dans les airs. Qui récolte le plus de points au total? Varier les objets selon l'endroit où vous vous trouvez. Exemples: branches, cordes avec un objet à l'extrémité, cerceaux, anneaux en plastique, vieux couvercles de casseroles, etc.



**Matériel:** Cordes à sauter, anneaux en plastique, pneus, vieux balais, casseroles, etc.

## Pneus de vélo

L'utilisation de vieux pneus de vélo constitue une aide didactique de choix. Grâce à cet objet, le mouvement de rotation est ralenti; il est donc mieux contrôlable. Autres avantages: l'élève peut le saisir plus facilement et il offre une meilleure sécurité pour les débutants. Enfin, le pneu permet d'imaginer de nombreuses formes de jeu. En principe, chaque marchand de vélos fournit gratuitement des pneus usagés. Mais attention! N'utiliser que les pneus intacts pour éviter de tomber sur des anciens pneus réparés qui pourraient présenter des dangers (pointes en fer). Autres objets qui se prêtent bien à l'apprentissage du mouvement: cordes, anneaux, cerceaux, disque, etc.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**