Lancer: Recule toi-même!

L'objectif de cet exercice est de lancer loin. Qui est capable de faire reculer l'équipe adverse derrière une ligne à l'aide de longs tirs?

Deux groupes face à face. Un joueur lance une balle dans le camp adverse. Le joueur la récupère et la lance à son tour de cet endroit. Chacun essaie, en lançant loin, de faire reculer ses adversaires.

Indication: La concentration est requise pour éviter de recevoir l'objet à la tête.

Variante

Idem avec un pneu, un frisbee, un volant de badminton ou encore un ballon lourd.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO