

Lancer: Canons

Cet exercice permet aux élèves d'améliorer l'angle d'envol du lancer et de marquer un arrêt franc, deux composantes essentielles du lancer du javelot.

Les élèves tirent sur des cibles hautes (anneaux, balles, etc.). L'élan est libre ou imposé (voir exercice suivant). La jambe d'arrêt est tendue comme un tronc d'arbre.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO