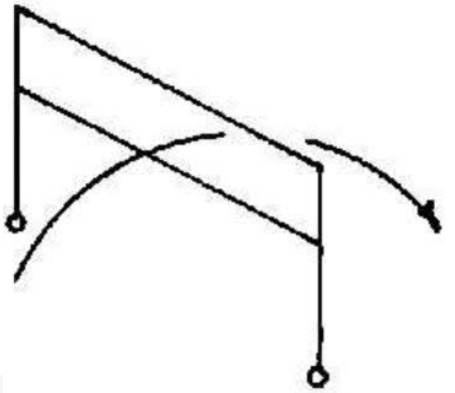
Athlétisme – Lancer en fronde: Lancer à travers un interstice

Ce jeu de la fronde sur des cibles permet de mettre en pratique le mouvement du lancer du lancer en fronde.



Les jeunes sportifs lancent des pneus de vélo ou des anneaux en caoutchouc à travers l'interstice et essaient de faire un maximum de passes. Le pneu de vélo ou l'anneau en caoutchouc ne doit pas toucher les cordes tendues. Celui qui vise et rattrape le mieux gagne.

Des équipes de deux s'affrontent et se lancent des pneus de vélo ou des anneaux en caoutchouc à travers un interstice qui est formé par deux cordes magiques tendues. Quelle équipe arrive en premier à faire 20 passes sans toucher les cordes magiques ?

Matériel : pneus de vélo ou anneaux en caoutchouc, cordes magiques

Source: Swiss Athletics

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO