

J+S-Kids – Lancer et attraper: Stand de tir

Cet exercice améliore la précision du lancer. Différentes cibles sont disposées dans la salle. A effectuer avec la main droite et la main gauche!



Le moniteur installe un parcours avec les enfants. Chacun s'exerce de façon autonome aux différents postes en essayant de toucher les cibles: marques sur le mur, cônes et massues posés sur un caisson, cartons et éléments de caisson, cadre de tchoukball, buts, cerceaux suspendus. Lancer avec la main droite et avec la main gauche!

Variantes

- Lancer des objets en utilisant différentes techniques (avec une ou deux mains, par-dessus la tête, par en bas, passe à deux mains, projeter).
- Lancer loin: lancer différents objets le plus loin possible; trouver la technique optimale de lancer, s'exercer, acquérir de l'expérience avec la trajectoire des objets.
- Lancer la balle avec le pied → viser une cible.
- Lancer différents objets: balles, ballons, volants, foulards.
- Lancer des bâtons, des allumettes, des branches, des fusées volantes.
- Balle filante: lancer des footbags emballés dans des foulards de jonglage.

Environnement:

- En forêt: lancer des pives, des noix, des branches, des pierres et d'autres objets naturels.
- Définir et viser des cibles naturelles: arbres, buissons, poteaux, souches.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO