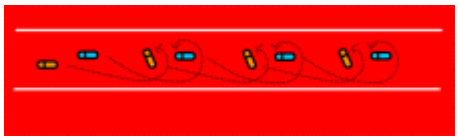
Athlétisme – Disque: Où suis-je?

Au cours de cet exercice, les enfants intègrent les pas d'élan et la technique pour le lancer. Ils améliorent en même temps leur qualité d'orientation.



3 rotations successives entre 2 lignes. Qui arrive à rester entre les lignes?

Variante

Idem mais avec un lancer de pneu à la fin des 3 rotations.

Matériel: Pneu de vélo

Source: J+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO