

## J+S-Kids – Athlétisme: Leçon 24 «Lancer de balle»

Du lancer sans élan les bras tendus au lancer avec élan (sans javelot et sans déplacement du bras vers l'arrière): au cours de cette leçon, les enfants sont initiés aux caractéristiques techniques les plus importantes du lancer en ligne droite.



J+S-Kids – Athlétisme: Leçon 24 «Lancer de balle (forme préparatoire au lancer du javelot)»

---

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**