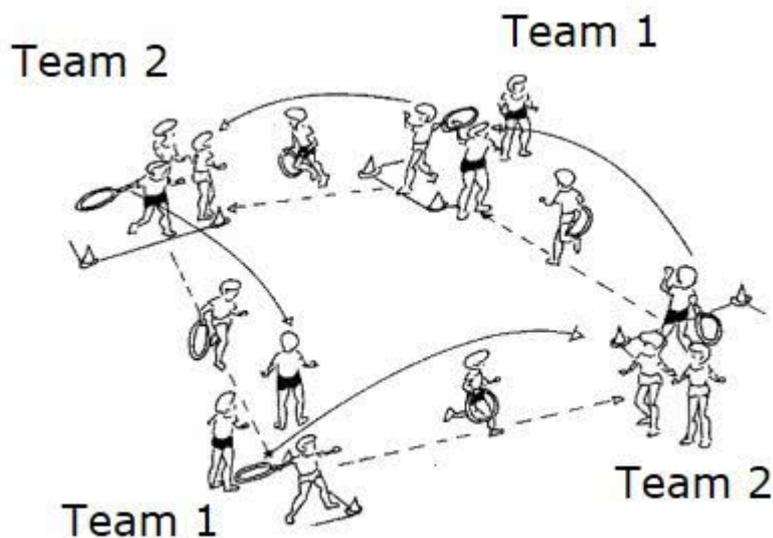


Athlétisme – Lancer en fronde: Estafette de lancer

Deux équipes s'affrontent dans cette estafette de lancer. L'équipe qui vise mieux et qui court plus vite gagne. Ce jeu de la fronde sur des cibles permet de mettre en pratique le mouvement du lancer du lancer en fronde.



Les deux équipes se placent dans les coins (voir dessin). Dès que l'estafette commence, un athlète court vers le coin suivant et depuis là lance l'anneau ou le pneu de vélo à sa propre équipe (dans le sens de la course). Là un coéquipier attrape l'anneau/pneu de vélo, court vers le coin suivant et lance. Après avoir lancé on retourne vers le prochain « coin de son équipe ». Quelle équipe effectue en premier 4 tours ?

Matériel : pneus de vélo ou anneaux en caoutchouc, piquets pour marquer le terrain, cônes pour marquer la ligne de lancer

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO