

Athlétisme – Disque: Triple cerceau

Cet exercice sous forme d'estafette permet aux enfants de se familiariser avec la technique de rotation 2/2 du lancer du disque.



Deux coureurs s'affrontent. Qui atteint en premier l'arrivée en passant par les deux arrangements de cerceaux (poser un pied dans le premier cerceau et effectuer un tour)?

Indications: Lors de la rotation, le poids est placé sur la jambe arrière. Deux coureurs s'affrontent.

Variante

plus difficile

Organiser les deux exercices «Triple cerceau» et «[Zigzag](#)» sous forme de circuit.

Matériel: Cerceaux ou pneus de vélo, piquets

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO