

# Athlétisme – Disque: Immobilisation totale

Au cours de cet exercice, les élèves entraînent la technique de lancer. Objectif: retrouver l'équilibre après la rotation.



Quatre à cinq arrangements de cerceaux l'un après l'autre. Exécution identique à l'exercice «Cyclone» avec un pneu (sans lancer. S'immobiliser 2-3 secondes après chaque arrangement.

**Matériel:** Cerceaux, pneus de vélo

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**