

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