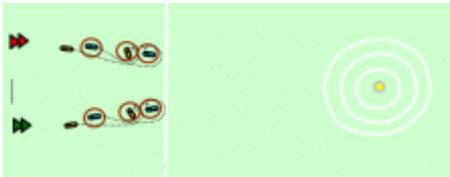


Athlétisme – Lancer en fronde: Curling

Objectif de cet exercice: lancer le pneu de vélo avec précision. Les élèves les plus avancés peuvent intégrer la rotation avant le lancer.



Deux groupes lancent des pneus de vélo en direction d'une cible (formée avec des rubans ou des cordes, disque posé au centre). Systèmes de comptage: pétanque (1 point par pneu plus proche que celui de l'adversaire) ou fléchette (attribuer des points par cercle).



Variante

plus difficile

Idem mais avec une rotation 2/2 avant le lancer du pneu.

Matériel: Pneus de vélo, cordes ou rubans, disques

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO