

Athlétisme – Disque: Lancer de pneus en longueur

Au cours de cet exercice, les enfant améliorent la technique de rotation 2/2. Ils apprennent aussi à mettre le poids du corps sur la jambe arrière.

Poste principal: Dans la surface de lancer du disque, effectuer une rotation et lancer le pneu le plus loin possible (mettre un cerceau dans la surface de lancer, dessiner les deux autres avec de la craie). Commencer avec le pied opposé à la main qui lance.

Poste secondaire (exercice [Zigzag](#)): Après avoir recherché les pneus, chaque enfant marche d'un arrangement de pneus à l'autre; ils y effectuent une rotation dans le premier cerceau et doivent s'immobiliser dans les deux derniers. Effectuer les deux postes sous forme de circuit.

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO