

# Athlétisme – Disque: Lancer avec rotation 2/2

Au cours de cet exercice, les élèves mettent en pratique la technique de rotation avec le disque.



Lancer avec une grande amplitude, d'abord en position frontale, puis en position latérale. Rechercher une trajectoire plane du disque (0,5 ou 0,75kg). Lancer vers une cible.

## Variantes

### plus difficile

Effectuer une rotation 2/2 puis lancer.

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO