

# Athlétisme – Disque: Cyclone

Dans cet exercice, les enfants améliorent l'orientation et l'équilibre. Ils entraînent également la technique de rotation.



Lancer avec le bras droit



Lancer avec le bras gauche

Le pied correspondant à la main «faible» est placé dans le premier cerceau. Après une rotation autour de l'axe longitudinal, l'enfant essaie de s'immobiliser dans la paire de cerceaux suivante, avec les bras écartés (sans lancer).

**Matériel:** Cerceaux

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**