

## Athlétisme – Disque: Sumo

Objectif de cet exercice: apprendre à se tourner sans perdre l'équilibre. Les élèves entraînent ainsi le mouvement de base du lancer du disque.



Un élève se tient en position de sumo (jambes écartées, fléchies) en équilibre sur un banc retourné. Il essaie, sans modifier sa posture, d'aligner des demi-tours pour rejoindre l'autre extrémité du banc, sans tomber.

**Matériel:** Bancs

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**