

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