

## Athlétisme – Disque: Boccia avec disque

Objectif de cet exercice: lâcher le disque correctement autour de l'index avec une rotation vers l'avant.



Faire rouler le disque autour de l'index en direction d'une cible.

**Matériel:** Disque

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**