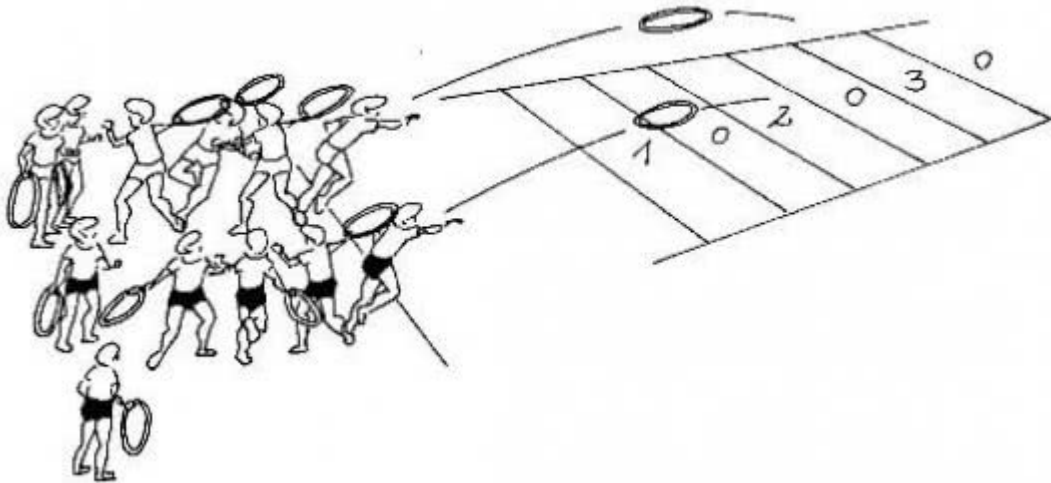


Athlétisme – Lancer en fronde: Risque

Ce jeu de fronde sur une cible permet de mettre en pratique le mouvement de lancer en fronde. Il est important de ne pas rester trop longtemps au lancer en fronde sans élan, mais d'introduire les rotations.



2 groupes essaient de lancer avec 1/1 rotation des pneus de vélo dans les zones à points.

Mais attention: Entre les zones à points il y a toujours des zones à zéro point, qui ne rapportent aucun point. Prendre un risque ou plutôt jouer la sécurité ? Le groupe qui a le plus de points gagne.

Variante

plus difficile

- La même forme de jeu avec **2 rotations** avant de lancer le pneu de vélo.

Matériel : pneus de vélo, cordes, ruban adhésif de marquage ou cônes

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO