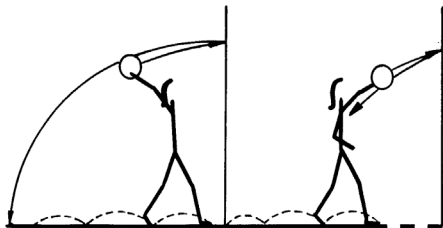


Tests d'athlétisme: Niveau 4 (U12/U14)



4.4 Lancer à une et deux mains

Le sujet testé projette à une main un ballon de basketball contre la paroi après un élan de trois pas. Il le rattrape et le relance à deux mains (remise en touche) après trois pas d'élan. Le ballon doit rebondir au-delà de la ligne de départ (entre 6 m et 4 m du mur). Le départ est choisi librement. Alternier la suite de pas, en commençant une fois avec la jambe droite, une fois avec la jambe gauche.



Critères:

- Elan correct: lancer main droite: g-dr-g; remise en touche: g-dr-g
- Lancer bras gauche: dr-g-dr; remise en touche: dr-g-dr
- Rythme de l'élan: tam-ta-tam
- Rattraper le ballon après le lancer
- Le ballon doit atterrir au-delà de la ligne de départ
- Distance minimale: 6 m pour les garçons, 4 m pour les filles