

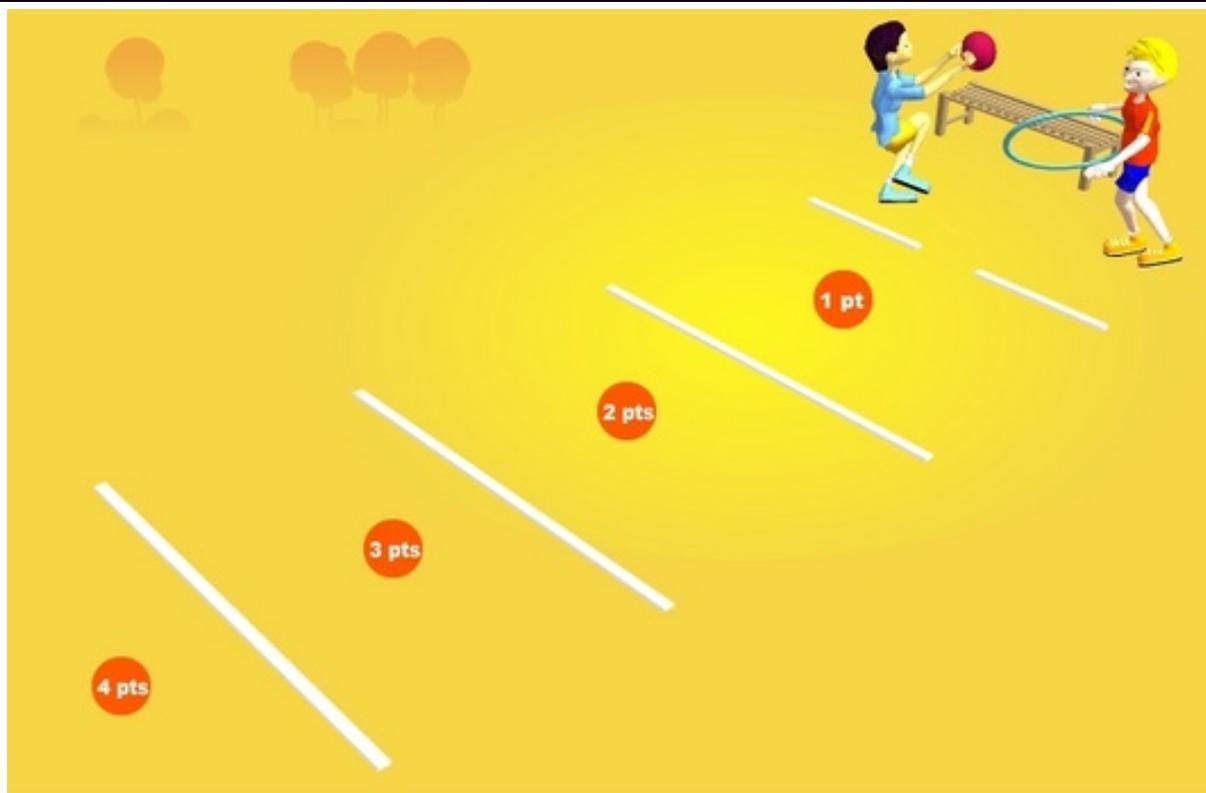
Lan20d ★★☆☆☆

MATÉRIEL

- * 6 plots
- * 6 lignes de couleurs
- * 9 engins de lancers variés
- * 1 banc

OBJECTIF : Améliorer le déplacement pour optimiser le lancer

RESSOURCES : VITESSE / COORDINATION / AFFECTIF



CONSIGNES :

1/ saute en contrebas en faisant un demi-tour et lance ton engin le plus loin possible.

2/ Traverse la zone d'élan en tournant sur toi-même et lance ton engin le plus loin possible

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Enchaîner déplacement et lancer.

Lancer loin et dans l'axe.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Rester face à la cible après le lancer.

Garder un équilibre satisfaisant après le lancer.

Attendre le signal pour lancer.

Attendre le signal pour aller chercher les engins.

ASTUCES :

Le matériel organisant le contre-haut doit être adapté (20cm maxi).