

Favoris – Lancer du poids

Lancer: Balle par-dessus la corde

Objectif: expérimenter une trajectoire haute. Cet exercice préparatoire au lancer du poids est réalisé avec une balle de basketball ou un ballon lourd par-dessus une corde tendue.

Les élèves se passent la balle en la poussant des deux mains. Tendre d'abord les jambes, puis les bras.



Matériel: Balles de basket, médecine balles.

Lancer: En cercle

Au cours de cet exercice, les élèves poussent un engin vers le haut en direction d'une cible. L'objectif est d'exercer l'extension complète du corps.

Les élèves – un sur deux avec une balle – forment un grand cercle. Au signal, ils visent la cible haute (balle accrochée aux anneaux par ex.) selon la technique exigée. Tendre d'abord les jambes, puis les hanches et enfin le bras. Entre les lancers, effectuer des exercices de récupération.



Matériel: Médecine balles

Lancer: Equilibre

Depuis un banc, les élèves pousser un ballon lourd. Cet exercice permet d'exercer la capacité d'équilibre lors de l'élan.

Elan latéral le long du banc.

Variante

plus difficile

Idem sur le banc renversé.

Matériel: Médecine balles, bancs

Lancer: Levez-vous!

Lancer de la position jambes fléchies. Au cours de cet exercice, les athlètes entraînent l'extension et la tenue du corps.



Les élèves sont assis sur le banc, un ballon lourd tenu à deux mains. Par un mouvement explosif d'extension des jambes et des hanches, ils se redressent et expédient le ballon vers une cible haute (fi let, corde, à une hauteur de deux mètres env.). Déterminer éventuellement des zones après l'obstacle et effectuer sous forme de concours.

Matériel: Bancs, cordes ou filets

Lancer: Caisson suédois

Cet exercice doit permettre aux enfants d'acquérir et d'appliquer la bonne technique de lancer.

Elan avec le pas changé ou pas glissé. Lancer ensuite par-dessus des caissons de différentes hauteurs.

Matériel: Caisson suédois