

Lan11b ★★☆☆☆

OBJECTIF : Améliorer la coordination et la latéralisation dans les lancers

RESSOURCES : VITESSE / COORDINATION / AFFECTIF

MATÉRIEL

- * 9 plots,
- * lignes de couleurs
- * 3 cerceaux
- * 3 vortex
- * 3 médecine-ball poignée



CONSIGNES :

Lance les 4 engins successivement.
Repère la zone dans laquelle chacun chute.

Vortex et cerceaux :
3 fois main droite
3 fois main gauche

Médecine ball :
3 fois de profil droit
3 fois de profil gauche

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Réussir à lancer le plus loin possible tous les engins, main droite, main gauche ou de profil.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Rester face à la cible après le lancer.

Attendre le signal pour lancer.

Attendre le signal pour aller chercher les engins.