

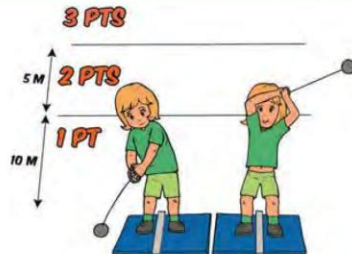
CM

Projeter

La force centrifuge pour lancer loin

Plus difficile

Hauts les bras !

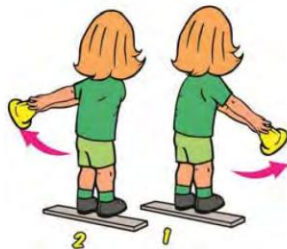


Consigne : je fais 3 moulinets accélérés et je lance.

Critère de réalisation : je finis en chandelier, bras hauts au-dessus de la tête.

Plus facile

Balance plot



Consigne : j'effectue un balancé bras tendus à droite puis à gauche (si je suis droitier), de dos à l'aire de lancer et je lance.

Critère de réalisation : je conserve mes 2 talons sur la latte.

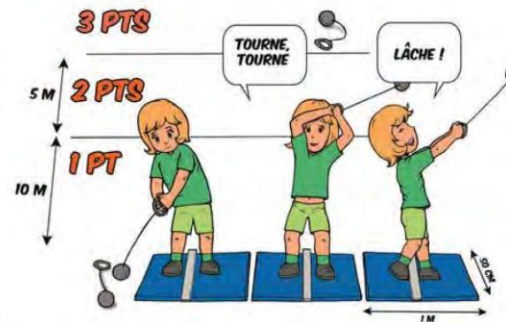
Tourne-tourne sur moi-même



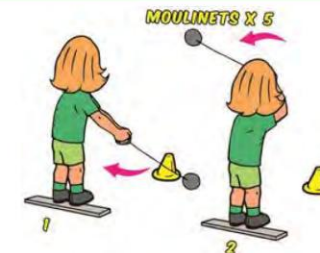
Consigne : je tourne sur moi-même avec des petits pas sans lancer.

Critère de réalisation : le ballon coincé entre mes avant bras ne tombe pas.

#19 TOURNE-TOURNE MARTEAU



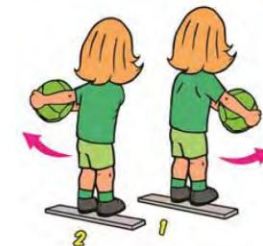
Le point bas



Consigne : je réalise des séries de 4 à 5 moulinets sans lancer.

Critère de réalisation : j'oriente le point bas de mon marteau sur le plot à chaque tour.

Balance medecine ball



Consigne : j'effectue un balancé bras tendus à droite puis à gauche (si je suis droitier), de dos à l'aire de lancer et je lance.

Critère de réalisation : je conserve mes 2 talons sur la latte.

Plus difficile

Pousse-pousse grenouille vers le haut



Consigne : grâce aux 2 rebonds tapis en position semi-fléchie, je réalise une extension vers l'avant et le haut pour lancer le projectile au-dessus de l'élastique disposé à hauteur de tête.

Critère de réalisation : je lance lorsque je suis en l'air et je me réceptionne debout pieds côte à côte dans la zone tracée.

Plus facile

Pousse grenouille



Consigne : d'une position debout, je fléchis mes jambes pour réaliser une extension vers l'avant et le haut.

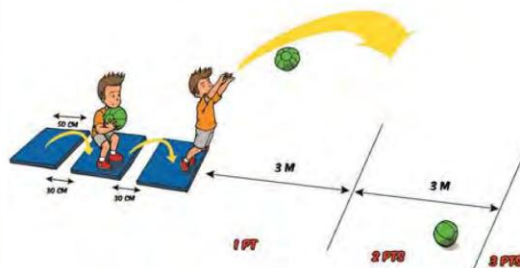
Critère de réalisation : je lance lorsque je suis en l'air et je me réceptionne debout pieds côte à côte dans la zone tracée.

CM

Projeter

Déclencher le lancer à partir des jambes

#20 LE POUSSE-POUSSE GRENOUILLE



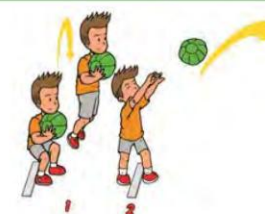
Pousse arrière - pousse avant



Consigne : je rebondis pieds joints en arrière de la latte puis en avant pour réaliser une flexion/extension vers l'avant et le haut.

Critère de réalisation : je lance lorsque je suis en l'air et je me réceptionne debout pieds côte à côte.

Rebond-pousse pieds décalés



Consigne : debout pieds joints, je rebondis à la verticale pour me réceptionner les 2 pieds de chaque côté de la latte. Je lance à la suite de la flexion/extension générée par le rebond.

Critère de réalisation : je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte.

Recule pied - pousse



Consigne : debout pieds joints, je lance à la suite de la flexion/extension générée par la pose de mon pied en arrière.

Critère de réalisation : je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte.

CM

Projeter

Produire une trajectoire permettant un lancer précis

Plus difficile

Du haut vers le bas



Consigne : je me réceptionne en posant les 2 pieds de chaque côté de la latte.

Critère de réalisation : je respecte le rythme d'une prise de contact avec la sol par la pose du pied arrière en premier et en lançant dès la pose du pied avant.

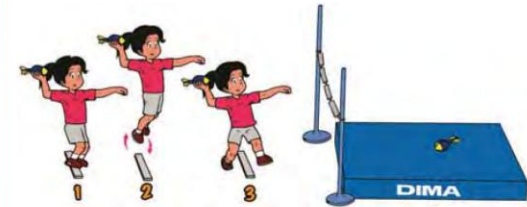
Plus facile

Précision



Critère de réalisation : mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte à la fin du lancer.

A cheval



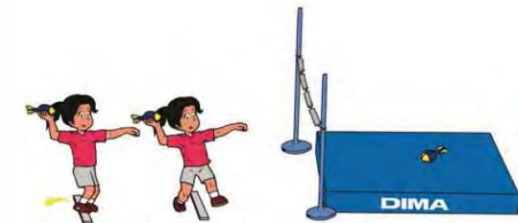
Consigne : talons sur la latte, je fais un sursaut pour me réceptionner les 2 pieds de chaque côté de la latte.

Critère de réalisation : je respecte le rythme d'une prise de contact avec la sol par la pose du pied arrière en premier et en lançant dès la pose du pied avant.

#21 L'ÎLE PERDUE



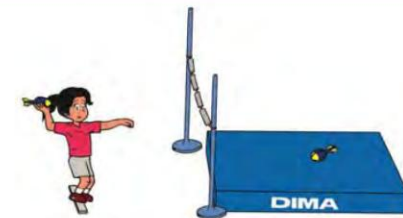
Arrière - avant



Consigne : je pose mon pied en arrière puis je lance en transférant le poids de mon corps vers l'avant.

Critère de réalisation : je lance dès la pose du pied avant.

En déséquilibre



Consigne : je cache mes pieds en fléchissant les genoux (bassin rétro versé).

Critère de réalisation : mes talons restent sur la latte à la fin du lancer.

Plus difficile

L'obstacle



Consigne : je prends un pas d'élan pour franchir le petit obstacle. Je lance dès que je me réceptionne sur le tapis.

Critère de réalisation : je respecte le rythme Tap (pose du pied arrière), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).

Plus facile

Le héron



Consigne : de profil en équilibre sur mon pied droit (lanceur droitier).

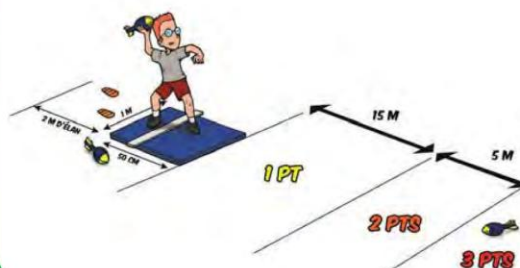
Critère de réalisation : je respecte le rythme Tap (pose du pied)-Vortex (lancer simultané du vortex).

CM

Projeter

Lancer en déplacement à bras cassé

#22 LE TAP TAP-VORTEX



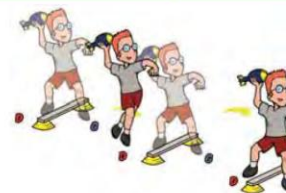
Cloche pied



Consigne : je me déplace à cloche pied (droit pour un droitier) et je déclenche mon lancer quand je suis à cheval sur la latte.

Critère de réalisation : je respecte le rythme Tap (dernière réception du cloche), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).

Le bon rythme



Consigne : j'effectue un déplacement en pas croisés dans l'inter obstacles. Je lance lorsque je suis à cheval sur le dernier obstacle.

Critère de réalisation : je respecte le rythme Tap (dernier pose d'appui du pas croisé), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).

Pas chassés



Consigne : je me déplace en pas chassés et je déclenche mon lancer quand je suis à cheval sur la latte.

Critère de réalisation : je respecte le rythme Tap (réception du dernier pas chassé), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).