

- **Lancer loin d'un bras en rotation** (vers le lancer du disque)

Contrôler la trajectoire

-Lancer des cerceaux, des anneaux souples, puis des anneaux lestés plus lourds

- **Lancer loin un objet lourd en translation**

-Lancer un médecine ball le plus loin possible

Essayer toutes les façons de lancer et comparer les distances atteintes

A 2 mains au dessus de la tête, en avant, en arrière... Debout et accroupi.

A 1 main

- Lancer un médecine ball contre un mur en se plaçant de plus en plus loin

Matérialiser les zones de départ (on ne passe à la zone 2 que si on a réussi la zone 1)

- **Lancer haut pour lancer loin**

Privilégier l'axe d'envol

-Lancer des javelots mousse, vortex (selon l'espace) médecine ...par dessus un obstacle (élastique tendu à 2 m, limites tracées dans la zone d'élan et limites dans la zone de réception pour mesurer le lancer)

- **Prendre de l'élan pour lancer plus loin**

Donner de la vitesse à l'engin

-Lancer des balles lestées à bras cassé avec 3 pas d'élan

7 ou 8 m d'élan- Faire 3 pas -3 appuis G D G pour un droitier.

-Lancer de vortex avec élan

- Lancer un anneau lesté (plus lourd) avec élan- ½ tour puis 1 tour ½

- Lancer une ballonde (médecine avec une lanière en cuir) en fronde à 2 mains -Vers le lancer du marteau-

Voir le document ressource pour plus de détails pratiques

3^{ème} partie – saut

● Entrée dans l'activité

- Béret (sauter sur un pied ou sur 2 pieds)
- Chat perché (au signal, les chats doivent se percher)

● Situation de référence (voir feuille donnée aux stagiaires)

- Selon l'âge, les zones sont plus ou moins larges (50 cm maximum)
Mettre les enfants par 2, un sauteur et un observateur.

● Difficultés rencontrées

- Choix du pied d'appel
- Gérer la distance entre l'espace course et l'espace de saut
- Enchaîner course et saut
- Réception : 1 pied, 2 pieds, place des mains : le corps doit être en avant.
- Pour sauter loin, il faut sauter haut.

● Situation d'apprentissage

- Surélever la zone d'appel et de course avec des plints par exemple.
- Saut sans élan, avec élan
- Sauter par dessus un obstacle.