

Lancer de bâtons

Chaque élève (ou équipe) dispose d'un certain nombre de bâton et essaie de les lancer le plus loin possible.



Variantes et complexifications

- Limite à atteindre ou une cible à toucher.
- Chercher différentes façons de lancer pour trouver la plus efficace.
- Changer la main du lancer.

Cycle 2

- Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer.
- Enchaîner course d'élan et lancer sans ralentir.
- Lancer dans l'espace défini et rester face à la cible après le lancer.
- Construire une trajectoire en direction et en hauteur.

Cycle 3

- Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés...).
- Augmenter le chemin de lancement (bras allongé, en arrière de l'axe tête tronc-jambe).
- Effectuer plusieurs lancers, avec différents bâtons (taille, poids), pour réaliser une trajectoire optimale en liant dans un seul mouvement élan, lancer et accompagnement