

LANCER

7- Lancer de précision

Lancer des balles de tennis dans des cibles horizontales (bacs) ou verticales (« filets à papillon »)

Type de lancer libre.

- a- L'enfant se place dans le cerceau
- b- Il lance 4 balles d'affilée afin de réguler son lancer
- c- Pas de précipitation !

L'adulte fait observer les types de lancers les plus performants



LANCER

8- Lancer loin

Lancer un vortex (=fusée) le plus loin possible.

Lancer à bras cassé

Plusieurs zones de distances sont figurées au sol.

L'enfant lance son vortex

- a- Il repère la dans une zone où le vortex touche le sol (qui peut être différent d'où il s'arrête)
- b- 3 lancers de suite en essayant de lancer plus loin.

Conseil possible : pour les droitiers, mettre le pied gauche en avant.



LANCER

9- Lancer pour faire rouler

Lancer type bowling : faire tomber des quilles

- a- L'enfant tient la balle à 2 mains entre ses jambes
- b- Il la fait rouler en direction des quilles.
- c- 3 lancers de suite.
- d- Les quilles ne sont relevées qu'après les 3 lancers.

