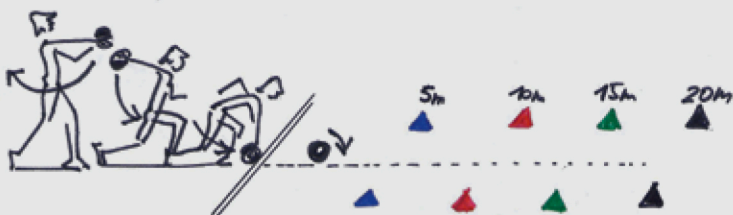


FICHES DIMASPORT

Quoi faire avec...
UN DISQUE ET UN JAVELOT



AVANT DE POUVOIR LANCER LOIN EXERCEZ VOTRE HABILITÉ MANUELLE AVEC UN DISQUE ET UN JAVELOT

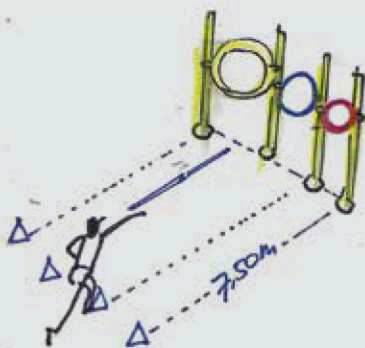


Avec un disque

Debout, après un balancé d'avant en arrière du bras du lanceur, durant le balancé avant, effectuez une importante flexion de jambes pour que le disque soit lâché au ras du sol propulsé vers l'avant s'il est lâché par l'index...que le jeune soit droitier ou gaucher !

Inutile d'évoquer le sens de rotation par rapport au sens des aiguilles d'une montre !

L'évaluation apprécie la zone dans laquelle s'arrête le disque.



Avec un javelot

- 3 cibles constituées par des cerceaux accrochés à des jalons, de diamètres 0.70 m, 0.50 m, 0.35 m à traverser avec un javelot sans les toucher

Ou

- avec 3 élan à 5 m, 7.50 m et 10 m. Traverser sans les toucher 2 jalons écartés de 0.50 m.

