

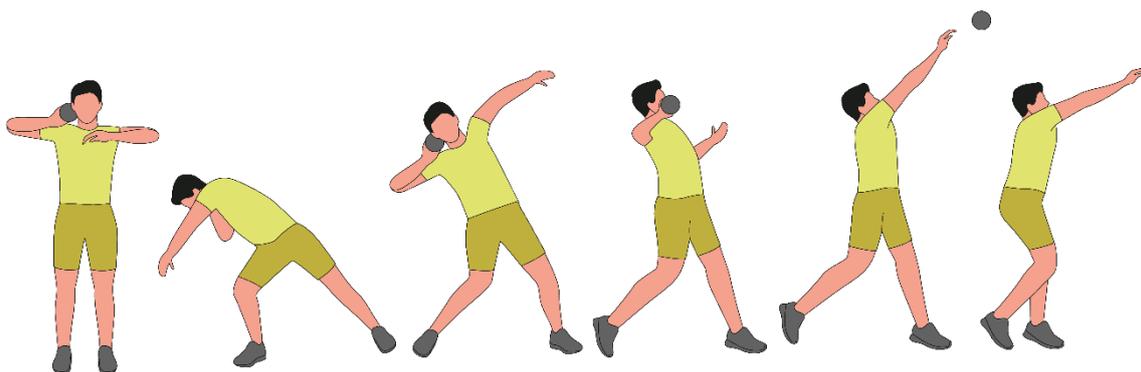
Ensemble de fiches

lancer du poids



Leçon 3

Série d'images : La technique du coup de pied arrêté



Tâche 1 :

Demande à un partenaire de te filmer en train de pousser la balle. En regardant la vidéo, cochez ensemble les caractéristiques du mouvement que vous réalisez.

	1ère vidéo (avant l'entraînement)					2ème vidéo (après l'entraînement)				
	Très bon	bien	OK	eh bien	non	Très bon	bien	OK	eh bien	non
Les deux coudes sont à la hauteur des épaules au début du mouvement.										
Pour prendre de l'élan, la jambe arrière est largement fléchie.										
Pour prendre de l'élan, le haut du corps se penche vers l'arrière et vers le bas.										
Le mouvement de poussée commence par une rotation des hanches dans le sens du lancer.										
A ce moment-là, le haut du corps est encore dans une position latérale.										
Lorsque le ventre est dirigé vers l'avant, la boule est poussée avec le coude haut.										
L'angle de poussée est d'environ 45°.										
Le haut du corps est grand et droit au moment de la poussée.										
Il n'y a pas de passage à l'acte.										

Pour aller plus loin :

Tu t'es amélioré ? C'est bien ! Cite des méthodes qui t'ont aidé à y parvenir.

Tu ne t'es pas amélioré ? Ce n'est pas grave ! Qu'est-ce qui aurait pu t'aider ?

Ensemble de fiches lancer du poids



Leçon 4

Compétition de lancer de par équipe



Groupe	Zone
Exemple	1,3,X (non valide),2,2,1,4,...
Groupe 1	
Groupe 2	
Groupe 3	
Groupe 4	

