

# CP.ENFANTINE DU 10.NOVEMBRE 07.



## Athlétisme le lancer

### **Echauffement :**

- assis en tailleur mains sur les genoux faire des cercles avec le bassin
- coucher sur le dos bras écarté poser les genoux à gauche puis à droite
- coucher sur le dos bras tendus, jambes pliées, pousser dans les fesse pour les lever.Tenir
- assis en tailleur mettre la M droite de côté posée, et avec la gauche tendue vers le ciel faire un flexion à droite sans plier le bras droite mais en le faisant glisser.
- assis en tailleur mettre la M droite derrière et la gauche sur le genou droite (torsion.)
- assis mettre le P droite du côté extérieur de la jambe gauche, bien le poser, replier la gauche ensuite tenir le genou droite avec la M gauche. Tendre la M droit vers le ciel et faire une flexion à gauche (ouverture)
- coucher sur le ventre bras tendu en avant, les lever en même temps mais pieds au sol
- même chose en levant P et M en même temps
- sur le ventre les bras le long du corps

### **Partie Principale :**

- mettre les barres parallèles en position asymétrique, se tenir avec la main gauche à la barre basse et lancer la balle par-dessus la barre haute. Changer de main.
- poser un petit morceau de moquette ou haut de caisson par terre dans le sens de la longueur. Départ pieds joints, puis avancer pour lancer la balle en faisant gauche droite gauche et vous devez entendre (tam ta tam).
- mettre 3 cerceaux en enfilade. Départ pieds joints mettre le pied droite dans le 1<sup>er</sup> cerceau le gauche dans 2<sup>ème</sup> (rotation arrière) et le droite dans le 3<sup>ème</sup> cerceau (lancer).
- au cadre suédois pendre un cerceau et le faire balance de gauche à droite le enfant visent à l'intérieur quand celui-ci est en mouvement.
- 2 E. de lancent un cerceau et le 3<sup>ème</sup> vise à travers le cerceau avec un rebond.
- poser 1 medicine-ball sur une ligne et le viser avec des balles de tennis, le but et de le faire avancer.
- haut de caisson face au mur dans le sens large. S'asseoir pieds joints avec le ballon dans les mains, se lever d'un coup et viser le mur.

### **Jeu : 1**

- mettre 4 bancs pour former un carré à l'intérieur disposer toute sorte de balles.
- 2 équipes s'affrontent, les videurs et les remplisseurs.
- 4 E. se mettent à l'intérieur et lancent les balles vers l'extérieur, les autres dispersés dans la salle doivent remettre les balles dans la zone de départ
- (Version améliorée : 6enfants restent assez près des bancs dans des cerceaux et reçoivent les balles des autres enfants seul EUX peuvent lancer les balles dans la zone de départ)

### **Jeu : 2**

- afin de ranger tout en restant ludique, les caisses de rangement sont misent de manière à former des équipe (3 ou 4) en X. Le but du jeu et que chaque équipe range les balles dans les caisses qui sont devant elles.

### **Retour au calme :**

- petit jeu d'orientation couché avec les yeux fermé.