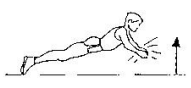
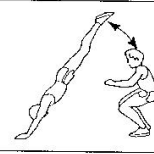
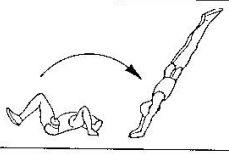
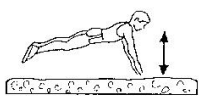
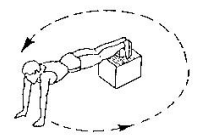
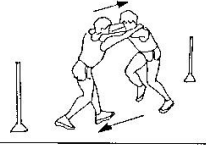
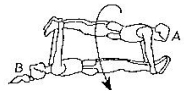
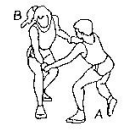




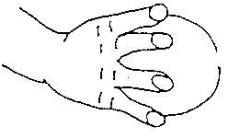
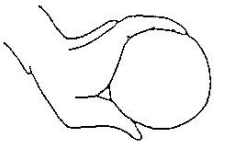
5.4 Lancer : sans engins

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Appui Force-vitesse	Appui facial, différentes variantes : — se repousser et frapper dans ses mains, — se repousser de tout le corps, — sur le bout des doigts, — d'un seul bras.		B
7	Force-vitesse Adresse	Saut, réception dans la position de l'homme droit, appui des deux bras, réception sur les deux pieds. Qui a le premier effectué cet exercice 10 fois ?		B
8	Force-vitesse Adresse	Roulade arrière, se redresser en position de l'homme droit. Variante : avec l'aide d'un partenaire.		B
9	Résistance	Sauts en appui facial sur les bras sur un tapis de mousse. Qui résiste le plus longtemps ?		E
10	Appui résistance	Appui facial, jambes surélevées. Se repousser des deux bras et tourner autour du podium (par bonds).		B

144

5.4 Lancer : sans engins

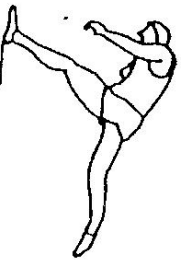
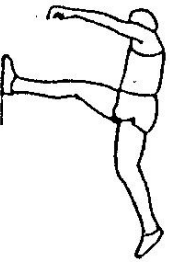
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Force générale	A et B se tiennent par les épaules. Chacun essaie de repousser l'autre au-delà d'une certaine limite.		B
12	Adresse	Rotation en appui facial. B est allongé sur le sol et tient les jambes de A. De son côté, A prend appui sur les jambes de B. A et B opèrent une rotation de telle sorte que les positions soient inversées.		B
13	Adresse	A et B s'attrapent mutuellement des deux mains. Qui arrive à déséquilibrer le partenaire ?		B
14	Force générale	A essaie de soulever B. Attraper le partenaire par les coudes. Variante : soutien par appel de B.	 Attention : dos droit !	B
15	Force générale	A repousse B au-delà d'une certaine ligne. B essaie de résister. Changer. Qui repousse l'autre le plus vite.		B

LANCEMENT DU POIDS**tenue et placement du poids**

1. Le poids repose sur la racine des doigts, le pouce est sur le côté.
2. Les doigts sont légèrement écartés.
3. Le poids est tenu contre le cou dans la cavité claviculaire.

Remarque:
Avant chaque lancer contrôler la tenue et le placement du poids.

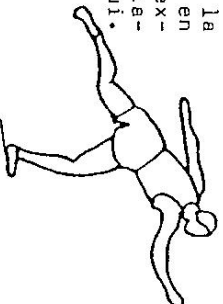
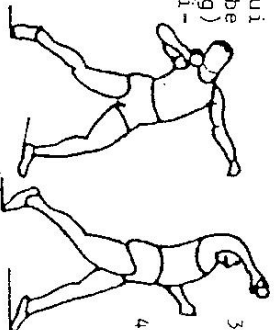
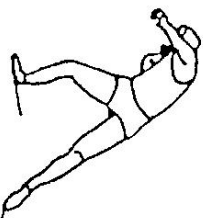
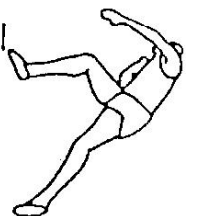
Form. 30.57.1130 f/12



1. En station droite, à l'extrémité arrière du cercle.
2. Le poids du corps sur la jambe droite (lanceur droitier).
3. Le dos est tourné dans la direction du lancer.
4. Le bras libre se trouve dans la direction du regard (à l'horizontale ou en haut).

1. Fléchir le torse en avant en levant la jambe libre (g) en arrière.
2. Fléchir la jambe d'appui (dr) en ramenant la jambe libre également fléchie (g) vers la jambe droite (position groupée).

1. Projeter énergiquement la jambe libre en arrière en bas vers le butoir, avec extension et poussée simultanées de la jambe d'appui.



1. Le pied droit est ramené très rapidement sous le corps, en glissant au ras du sol vers le milieu du cercle (sursaut resant).
2. Les deux pieds prennent appui très rapidement (dr-g).
3. Le pied gauche prend rapidement contact avec le sol, sur son bord intérieur, près du butoir. Le pied droit est tourné vers l'intérieur.
4. Le tronc et la jambe gauche forment une ligne droite.
5. Le bras libre (g) est maintenu obliquement en arrière.

1. Le bras gauche s'ouvre obliquement en haut, puis il est bloqué fléchi à côté du corps (blocage du mouvement de rotation du corps).
2. Le pied et le genou droits se tournent dans la direction de lancer.
3. Redressement du tronc, extension des jambes, poussée du bassin et de la poitrine dans la direction du lancer. Poussé final du poids en soulevant le coude et foudroyé de la main en avant vers l'extérieur:
- Côté gauche du corps = axe de rotation
- L'épaule gauche reste étendue.
- 4.

Le mouvement se termine par un saut d'inversion ou "rattrapé" de la jambe gauche sur la jambe droite, amorti par une légère flexion du genou.

./.