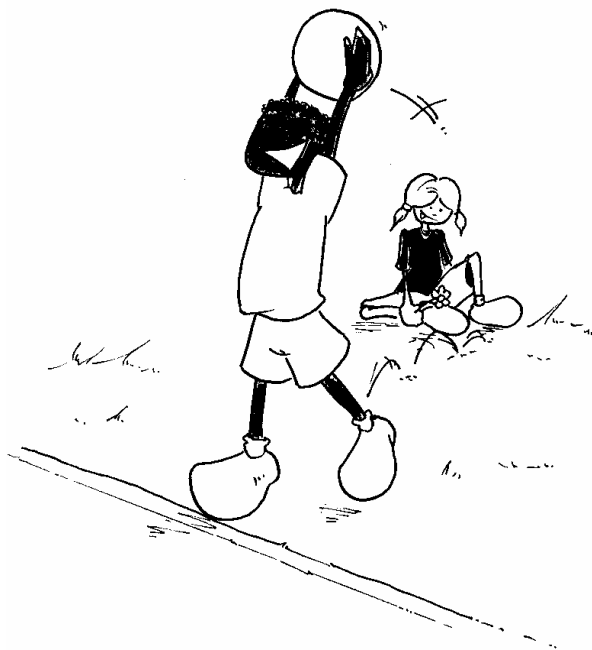


Fiche pédagogique 2 B : lancer de javelot

La maîtrise de l'élan

Situation type : avec un ballon ou un médecin ball très léger, réaliser après une phase de marche (3 appuis) un lancer en touche de foot-ball.



Mise en sécurité du pratiquant : Le choix de l'engin, un terrain bien plat et un échauffement préalable à base de jeu permettront d'éviter tout accident. L'organisation du groupe de l'espace et du temps donnera aux pratiquants les règles d'organisation d'une séance de lancer.

Critères de réalisation :

- ne pas s'arrêter pour lancer
- avancer après le lâcher de ballon
- rester face avant
- garder les mains bien au dessus le tête dans le lancer.

Evolutions :

- modifier les trajectoires (haute, basse, tendue etc.)
- travailler sur les deux latéralisations pour les appuis
- évolution vers des situations de jeu.