

Les principes de base pour bien lancer

1. Mettre en jeu l'ensemble du corps

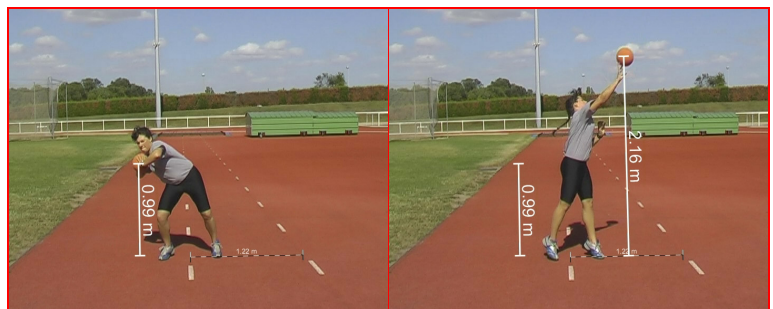
Les jambes, le buste, le bras...

2. Réaliser une addition des forces

- De L'ARRIERE vers L'AVANT et de PROFIL au FACE AVANT



- Du BAS vers le HAUT



- En allant du LENT au VITE : Pour cela, conserver les pieds au sol et attendre d'être face à la direction du lancer pour agir sur l'engin

3. Appliquer les forces en direction du lancer sur un angle idéal


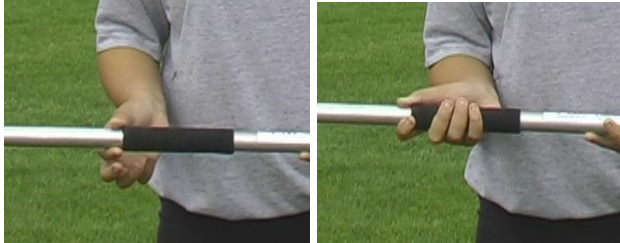

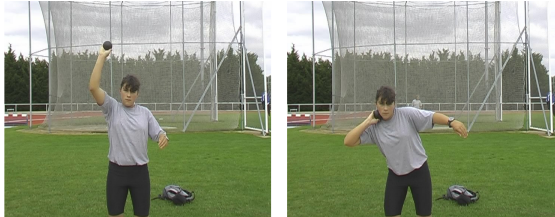
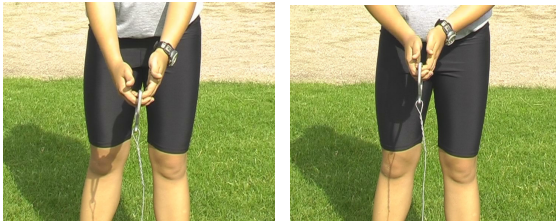
Ex : au javelot la poignée doit passer où était la pointe

4. Réaliser un long chemin de lancement

5. Maintenir le centre de gravité au dessus des appuis



Toutes les fiches s'adressent à un élève droitier.

Disque	Javelot
<p>Tenue :</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Le disque est tenu par les dernières phalanges • les pivots devront s'effectuer sur l'avant plante de pied • le disque devra quitter la main par l'index, bras allongé 	<p>Tenue:</p>   <ul style="list-style-type: none"> • le javelot doit être, pendant l'élan, parallèle à la ligne des épaules • la pointe du javelot à hauteur des yeux • la main lanceuse en supination • le javelot ne devra pas s'écarter du corps
Poids	Marteau
<p>Tenue:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Le poids sera posé sur la base des phalanges • Il sera maintenu par les doigts et sera en contact avec la base du cou • le coude du bras lanceur sera au niveau de la ligne des épaules 	<p>Tenue :</p>  <ul style="list-style-type: none"> • La main droite sur la main gauche pour un droitier <p><u>Pendant les moulinets et les tours :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Les jambes sont fléchies pour un meilleur équilibre • Les bras sont relâchés et allongés