

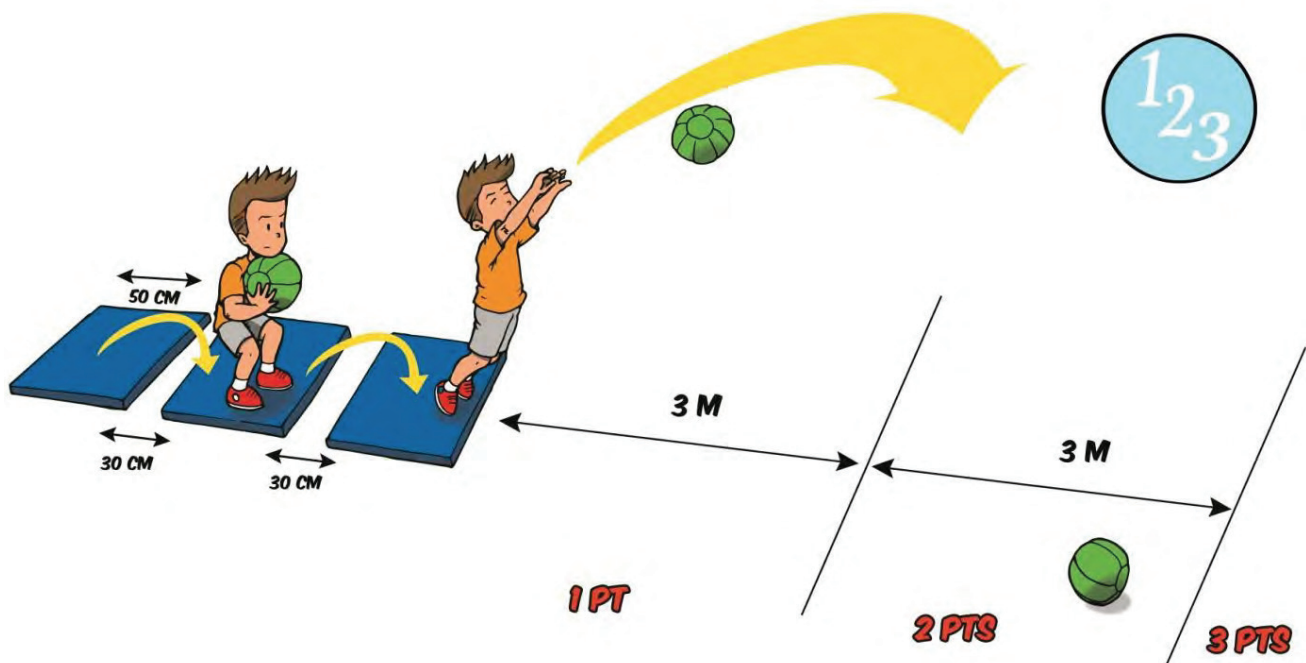
Niveau EA	Nom du jeu #14 Grenouille-pousse	Répertoire moteur athlétique Projeter
---------------------	--	---

Educateur

Objectif : déclencher un lancer de face à partir d'un mouvement de compression/extension.

Situation

Matériel : 3 medecine-balls de 1 kg, 3 tapis de 1 x 0,50 m, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif : sur le 1er tapis l'enfant en position semi-fléchie saisit le medecine-ball à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine et les coudes sont relevés). Il enchaîne 2 rebonds en conservant la position semi-fléchie et lance à la réception du 2ème rebond. Il peut se réceptionner au-delà de ce dernier tapis.

Enfant

Consignes :

- conserve la position semi-fléchie lors des 2 rebonds ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- j'éjecte le medecine-ball en respectant le rythme « grenouille » (= dernier rebond) « pousse » (= éjection simultanée du medecine-ball).

Performance : le nombre de points de la zone atteinte par le projectile.