

Lancer - attraper des objets variés

L'utilisation d'objets variés permet :

- de varier les gestes de lancer et d'attraper
- d'expérimenter des mouvements différents
- de travailler les techniques de lancers et les deux mains
- de choisir et d'adapter le geste en fonction du but recherché

Ballon en tissu

Spécificités : Utilisation dans les jeux de chasse

Lancer : ne roule pas, ne rebondit pas, ne vole pas très loin, permet de lancer par en haut sans risque

Attraper : ne fait pas mal, facile à saisir, ne fait pas peur

- Viser un grimpeur aux espaliers
- Viser dans un cerceau suspendu dans les anneaux
- Lancer verticalement, rattraper avec différentes parties du corps
- Passes à 2, face à face
- « Passe et va »
- Passes à 2 par dessus un chariot de gros tapis



Jeux :

- Course à travers bois : 1 ou 2 élèves traversent la salle sans se faire toucher par les chasseurs
- Balle au chasseur : les chasseurs avec les ballons tentent de toucher les lièvres dispersés dans la salle

Règles à définir : le nombre de lièvres et de chasseurs ? peut-on courir avec le ballon ? Le lièvre peut-il bloquer le ballon ?

Ruban

Spécificités : Utilisation permet d'observer la trajectoire, peu indiqué pour faire des passes, entraînement adéquat du lancer par en haut, possibilité de jouer seul

Lancer : observation facilitée du vol (viser sur une cible « aérienne »)

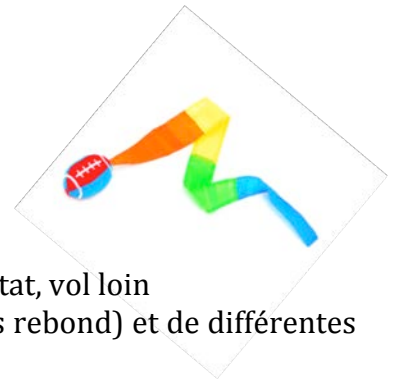
Attraper : trajectoire lente et bien visible, attraper la queue, permet d'entraîner le temps de réaction pour attraper

- Lancer son ruban en l'air et le réceptionner (mauvaise main, un tour sur soi)
- Suspendre un cerceau aux anneaux. Reculer après 5 réussites
- Lancer loin, viser différentes zones au sol (tapis, cerceaux, ...)
- Lancer avec 3 pas d'élan
- Lancer haut et loin, courir et rattraper son ruban par la queue



Jeux :

- Les chevaliers courent dans la salle avec leur étendard. Des voleurs essaient d'attraper l'étendard (par le ruban)



Etoile filante (balle de tennis avec rubalise)

Spécificités : Utilisation permet d'observer la trajectoire

Lancer : différentes façons de lancer, observation facilitée du résultat, vol loin

Attraper : peut être attraper à différents moments (avant ou après rebond) et de différentes façons (balle ou queue), trajectoire plus visible et un peu ralentie

- Lancer l'étoile filante dans un cerceau suspendu dans les anneaux.
- Lancer l'étoile filante le plus loin possible
- Lancer l'étoile filante dans une caissette ou dans un cône tenu par B
- A lance son étoile filante, B la rattrape par la queue (varier distance de saisie sur la queue), aussi après un rebond
- Lancer en tenant l'étoile filante par la queue
- Par deux, lancer l'étoile filante contre le mur, le partenaire la rattrape
- Viser les carrés du cadre en fonction des sautoirs crochés

Jeux :

- La balle nommée : Les enfants sont debout en cercle. Un élève au milieu lance l'étoile filante à la verticale et appelle un camarade. L'élève appelé crie « stop » au moment où il a attrapé l'étoile filante. Les autres doivent s'arrêter. L'enfant essaie de toucher qqn en lançant l'étoile filante (par le bas). Si l'élève est touché, le viseur se place au centre du cercle et rejoue, si l'élève visé attrape la balle, c'est lui qui se place au milieu.

Anneaux

Spécificités : Utilisation prendre conscience de l'importance de l'axe de lancer (vertical, horizontal)

Lancer : entraînement du mouvement du poignet (frisbee), observation visible du résultat du geste à l'atterrissage (viser, rouler, enfiler), permet de lancer en tournant sur soi-même.

Attraper : prendre conscience de l'importance du lancer pour permettre l'attraper, attraper avec les mains, saisie particulière, attraper sur un objet (témoin)

- Lancer et rattraper de l'autre main
- Lancer son anneau sur une cible, cerceau, tapis, élément de caisson, cône, ...
- Faire rouler l'anneau après le lancer
- « Passe et va »
- Lancer après un tour sur soi-même
- Lancer pour que le camarade rattrape sur un témoin



Jeux :

- Le train : la locomotive tire un wagon en traversant la salle (une caisse à roulette attachée). Les autres élèves sont positionnés de chaque côté à droite et à gauche, ils essaient de lancer les anneaux dans la caisse
- Enfiler des perles Fiches 71 (8-10 ans)
- Homme panier avec anneau

Frisbee

Spécificités : Utilisation prendre conscience de l'importance de l'axe de lancer (vertical, horizontal), vol ralenti, trajectoire variable

Lancer : entraînement du mouvement du poignet, observation visible du résultat du geste, différents gestes techniques

Attraper : prendre conscience de l'importance du lancer pour permettre l'attraper, vitesse ralentie, trajectoire à anticiper, trajectoire particulière, variété de formes d'attraper

- Viser des cibles (caisson, cône, cerceau suspendu, ...)
- Passes à 2, face à face. Varier la manière de rattraper. Varier la manière de lancer
- Passe en jouant avec les trajectoires
- « Passe et va »
- Passe en cercle



Jeux :

- La grille : Les enfants ont une grille représentée sur une feuille de papier. Cette dernière représente les cadres suédois. A chaque fois qu'ils lancent leur frisbee dans un carré des cadres, ils cochent la case correspondante de leur grille. Qui arrive à remplir une ligne ou une colonne le plus rapidement possible ?

- Traverser le terrain sans que le frisbee tombe. Idem avec des adversaires

- Passe à 5

- Balle brûlée frisbee

- Frisbee derrière la ligne : Ultimate

- Frisbee-golf (à l'extérieur) placer des cibles cerceaux, réussir à atteindre la cible en minimum de lancers



Sources et autres idées :

http://www.jsvaud.ch/Frisbee_ultimate.pdf

http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/05/Hilfsmittel_pb39_p5-11_f1.pdf

Fiches 4-6 ans : 39, 49, 51, 53

Fiches 6-8 ans : 52, 53, 57, 62, 73, 74

Fiches 8-10ans : 51, 52, 53, 59, 60, 70, 73, 74, 76, 77, 78, 79, 80