LA FETE DE TIR

Objectif: Lancer de plusieurs façons sur des cibles diverses et variées.

Organisation: On peut mettre en place l'ensemble des chantiers ou 2 - 3 emplacements comme annexes à une autre activité.
Les balles roulant facilement partout, réfléchir où on place les postes dans la salle.
Mettre éventuellement les gros tapis pour amortir ou utiliser la paroi mobile s'il y en a une.

1. Lancer contre un tapis où sont dessinées des zones rapportant des points.

2. Lancer entre les cordes des anneaux.

3. Lancer un ballon contre un cadre de Tchouk ou un couvercle de caisson incliné.

4. Par 2, debout sur 2 bancs (renversés dès la 5P), se passer la balle sans perdre l'équilibre.

5. Lancer par-dessus un gros tapis; réagir dès qu'on voit la balle arriver.

6. Noces à Thomas : renverser les bouteilles ou massues posées sur un caisson.

7. Tir au panier de basket (dès la 3P avec un ballon léger).

8. Précision: lancer les balles dans un caisson creux (2 éléments).

9. Lancer à travers un cerceau attaché aux anneaux.

10. Lancer entre les perches.

11. Rollmops: lancer contre un ballon de basket ou medicine-ball.

12. Viser les cibles dessinées contre le mur de la salle de gym

\+ d'autres idées que chacun(e) pourra trouver.

Bohren JM, sept. 94