

# Le lancer par-dessous à une main

*Activité*

**Ressource:** Bien bouger

**Année(s):** 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Jeter un objet vers l'avant en faisant un mouvement par-dessous la hanche à l'aide d'une seule main.



- Tenir l'objet dans la paume de la main
- Les yeux fixés sur la cible
- Se tenir face à la cible
- Lever le bras vers l'arrière
- Faire un pas vers l'avant avec le pied du côté opposé
- Incliner le corps au-dessus du pied avant

- Baisser le bras vers l'avant et lâché l'objet
- Continuer le mouvement vers la cible

## Je peux aussi...

- jouer baseball
- jouer au bocce (boules) en fauteuil roulant
- jouer aux quilles

## Questions à se poser

- Est-ce que je transfère mon poids de mon pied arrière à mon pied avant lorsque j'effectue mon lancer?
- Est-ce que je garde mes yeux fixés sur la cible tout au long du mouvement?
- Est-ce que j'effectue mon lancer en un seul mouvement fluide?