

Le lancer par-dessus

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-dessus l'épaule avec le bras.



- Se tenir debout, les jambes écartées
- Le corps perpendiculaire à la cible
- Le poids reposant sur le pied arrière
- Tenir la balle avec les doigts
- Ramener le bras derrière le corps et par-dessus les oreilles
- Les yeux demeurent sur la cible

- Faire un pas vers l'avant avec le pied opposé au bras qui lance

- Faire une rotation du corps pour faire face à la cible
- Transférer son poids sur le pied avant
- Allonger le bras
- Garder la balle plus haute que les oreilles
- Diriger la balle vers la cible
- Lâcher la balle devant et au-dessus de la tête
- Continuer le mouvement du bras vers le bas et en direction du genou opposé

Je peux aussi...

- lancer une balle de baseball
- lancer un ballon de football
- lancer un javelot en mousse

Questions à se poser

- Est-ce que mon pied qui est du côté opposé à mon bras qui lance pointe vers l'avant?
- Est-ce que mon corps est perpendiculaire à la cible pendant que je me prépare à lancer?
- Est-ce que mon bras arrive au genou opposé lors du suivi?
- Est-ce que je regarde la cible lorsque je lâche l'objet?
- Est-ce que je peux suivre une cible en mouvement et ajuster mon lancer de façon appropriée?