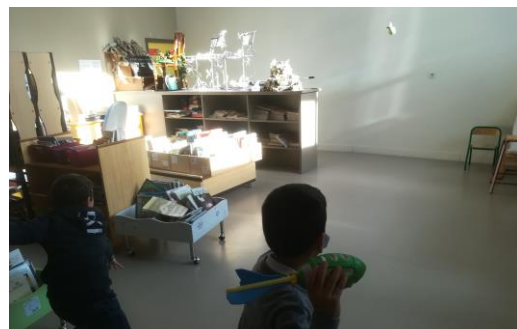


Les lancers

On a travaillé les différents lancers.

- **Le vortex** : il faut lancer « la fusée » le plus loin possible. On met sa main à côté de sa tête, le pied opposé en avant et on lance fort !



- **Le frisbee** : il faut lancer à son copain en faisant un geste avec son poignet. Et il faut essayer de le rattraper avec ses deux mains.



- **Les anneaux** : il faut lancer avec précision sur des petits tapis au sol.



- **Le ballon de rugby** : il faut lancer le ballon en mettant son corps de côté et le faire passer dans des cerceaux. Le copain doit le rattraper.



- **Les balles de jonglage** : il faut essayer de lancer à une main et de rattraper la balle à une main. Ensuite on peut essayer avec 2 balles. Il faut toujours regarder la balle avec ses yeux.



- **Les foulards**. Il faut lancer un ou deux foulards au-dessus de sa tête, les rattraper et faire des mouvements ou taper des mains en attendant qu'ils retombent et de les rattraper.