



Les lancés :

Définition : Le lancé est la base de l'apprentissage de la maîtrise de la balle. Le lancé est essentiel, il sera la première passe, pour soi ou pour un autre. Si cet engagement n'est pas bon, alors la maîtrise de la balle est déjà compromise.

Conseils : Etre souple et fléchir sur ses jambes.

C'est l'extension du corps et des jambes qui participent à la force nécessaire pour l'envoi.

La trajectoire prise par la main lanceuse définira la direction que prendra la balle.

Un lancé à trajectoire rectiligne sera donc forcément plus précis.

Voir également livret pédagogique, Apprentissage rapide p n° 07

le vocabulaire :

Go et Do : Ce sont les abréviations de Gauche et de Droite, comme ces mots sont utilisés extrêmement souvent, nous avons fait partit de les raccourcir quelque peu.

Le lancer est une très ancienne épreuve d'athlétisme qui consiste à projeter le plus loin possible un engin (poids, disque, javelot ou marteau) Tout comme les disciplines olympiques, elle permettait de juger les capacités physiques de l'homme face à son environnement, aux forces de la nature.

C'est le premier jeu de l'enfant : lancer un objet pour voir quel est son champs d'action, lancer pour attirer l'attention, pour entrer en contact, c'est l'apprentissage de l'espace.

