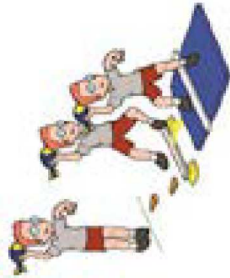




Plus difficile

### L'obstacle



**Consigne** : je prends un pas d'élan pour franchir le petit obstacle. Je lance dès que je me réceptionne sur le tapis.

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme Tap (pose du pied arrière), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).

Plus facile

### Le héron



**Consigne** : de profil en équilibre sur mon pied droit (lanceur droitier).

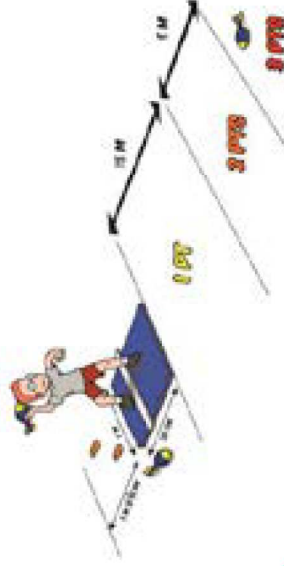
**Critère de réalisation** : je respecte le rythme Tap (pose du pied)-Vortex (lancer simultané du vortex).

## CM

### Projeter

Lancer en déplacement à bras cassé

### #22 LE TAP TAP-VORTEX



### Cloche pied



**Consigne** : je me déplace à cloche pied (droit pour un droitier) et je déclenche mon lancer quand je suis à cheval sur la latte.

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme Tap (dernière réception du cloche), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).

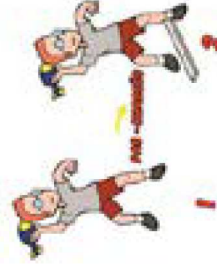
### Le bon rythme



**Consigne** : j'effectue un déplacement en pas croisés dans l'inter obstacles. Je lance lorsque je suis à cheval sur le dernier obstacle.

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme Tap (dernier pose d'appui du pas croisé), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).

### Pas chassés



**Consigne** : je me déplace en pas chassés et je déclenche mon lancer quand je suis à cheval sur la latte.

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme Tap (réception du dernier pas chassé), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).