Relais fluide trois gestes

Lancer de disque • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Coordonner préparation, armé et lâcher

But

Valider un maximum de lancers fluides

Thème

Lancer avec contrôle en intégrant un enchaînement fluide de gestes

Organisation et rôles

Dans l'équipe: 1 lanceur, 1 juge gestes, 1 ramasseur, 1 comptable; rotation toutes les 2 min — 4 élèves, dont 1 en action et 3 observateurs.

Sécurité

Un seul lancer à la fois, disques mousse, stop avant ramassage

Consigne

Équipe de 4. Relais 6 min. Chaque lanceur effectue un lancer en 3 temps: préparation bras arrière, armé, lâcher fluide. Score: 1 pt si geste complet + distance ≥ 6 m. Victoire: équipe au total le plus élevé.

Critères de réalisation

- Préparer bras en arrière
- Tourner le tronc avant le bras
- Lâcher bras tendu vers l'avant-haut

Critère de réussite

≥ 12 points en 6 min

Matériel

8 disques mousse, 12 plots, 2 chronomètres, fiches score

Variables de différenciation

- Durée 4 à 8 min
- Distance mini 5 à 8 m
- Nombre d'essais 4 à 8