Cercle mini avec pas d’élan

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

Objectif

Introduire un pas avant dans l’enchaînement

But

Stabiliser 4 lancers fluides sur 6

Thème

Lancer avec contrôle en intégrant un enchaînement fluide de gestes

Organisation et rôles

Binômes: 1 lanceur, 1 juge pas/geste; inversion ensuite — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Entrée arrière, sortie après arrêt, disques mousse

Consigne

Cercle Ø 1,5 m, autorisé: un pas d’élan. 6 essais. Score: 1 pt si pas fluide + geste complet + distance ≥ 7 m. Victoire: meilleur total individuel.

Critères de réalisation

- Pas orienté cible
- Bras enchaîne sans blocage
- Équilibre post-lâcher 1 s

Critère de réussite

≥ 4 réussites sur 6

Matériel

Ruban cercle, 6 plots, 4 disques mousse, mètre ruban

Variables de différenciation

- Diamètre 1,2 à 1,8 m
- Distance 6 à 9 m
- Essais 4 à 8