Tempo trois temps segmentaire

Lancer de disque • Collège 4e/3e • CA1

Objectif

Rythmer la chaîne jambes-bassin-bras

But

Suivre un tempo 1-2-3 pour le lâcher

Thème

Coordonner le travail des segments pour optimiser la poussée finale

Organisation et rôles

Binômes: 1 lanceur, 1 juge tempo/distance; inversion à mi-série — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Couloirs espacés 3 m, volume sonore modéré, stop avant ramassage

Consigne

Métronome 60 bpm. Sur 3 bips: 1 jambe, 2 bassin/tronc, 3 bras. 8 essais. 1 point si timing respecté + distance ≥ 9 m.

Critères de réalisation

- Impulsion jambe au bip 1
- Ouverture bassin-tronc au bip 2
- Fouetté bras au bip 3

Critère de réussite

≥ 5 réussites sur 8

Matériel

Application métronome, 6 disques mousse, 8 plots

Variables de différenciation

- Tempo 50 à 70 bpm
- Distance seuil 8 à 10 m
- Essais 6 à 10