Relais dissociation segmentaire

Lancer de vortex • Lycée Seconde/Première • CA1

Objectif

Stabiliser les séquences segmentaires en collectif

But

Cumuler un maximum de points d'équipe

Thème

Coordonner la dissociation segmentaire pour un geste plus efficace

Organisation et rôles

1 lanceur, 1 juge, 1 observateur technique, 1 ramasseur; rotation à chaque lancer. — 8 élèves, dont 2 en action et 6 observateurs.

Sécurité

Un couloir par équipe, récupération au signal.

Consigne

Espace 36x12 m. Relais équipes de 4 pendant 3 min. Score: 1 pt si la séquence bras-tronc-jambes est respectée + distance > 20 m. Victoire: total le plus élevé.

Critères de réalisation

- Relâcher après rotation du tronc
- Transfert pied-arrière vers pied-avant
- Bras accompagne dans l'axe

Critère de réussite

Atteindre 25 points collectifs en 3 min

Matériel

12 vortex, 20 plots, 4 chronomètres

Variables de différenciation

- Durée réduite à 2 min
- Distance minimale portée à 22 m
- Zones réduites à 2 m