

" Le lancer de poids".

Dans ton jardin.

Tu regardes avec tes parents un endroit dans l'herbe le plus plat possible, sans trous ou obstacles dangereux. **Tu ne te mets pas vers des vitres. Ni face à la rue. Tu te places face à un espace assez important.**

Tu places une marque au sol, c'est la limite de ta zone de lancer. Tu n'as pas le droit de la dépasser ou **même de marcher dessus.**

Tu fabriques ton poids avec une bouteille d'eau en plastique (si tu as une petite bouteille c'est mieux). Tu la remplis de terre ou de sable à moitié (complètement si c'est une petite).

Tu ne prends pas une BOULE DE PETANQUE:INTERDIT.

Attention: Avant de lancer tu t'assures que personne est devant toi.



CONSIGNES :

tu lances le poids le plus loin possible en prenant bien appui sur tes jambes. **Tu peux te pencher en arrière et ensuite pousser avec ton bras vers le haut pour envoyer le poids le plus loin possible.** Tu places une marque à l'endroit où l'objet est tombé sur le sol (pas à l'endroit où il s'est arrêté). **Tu essaies de battre ton record. Tu peux aussi mesurer.**

Pour compliquer .

1/ Tu remplis un peu plus la bouteille pour l'alourdir.

2/ Tu changes de main pour lancer(oui c'est très difficile).

3/ Tu lances à genoux.

4/ tu lances en prenant trois pas d'élan sans dépasser la limite de la zone de lancer.

Tu t'échauffes bien avant.
Il faut que tu sois prêt à pousser sur ton bras. .



Tu peux remplir un tableau de performances comme celui-ci.

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

Maintenant tu peux lancer des défis aux copains .