

# MASSUES

Numéro des exercices Jeux Figures	DESCRIPTION DES MOUVEMENTS A EFFECTUER pour le cycle 2 uniquement	CONTENUS D'ENSEIGNEMENT OU CONSEILS/CONSIGNES
<b>1</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 massue, 2 mains</b></p> <p style="text-align: center;">Faire monter la massue et assurer une rotation</p> <p style="text-align: center;"><b>Réception : La main ouverte vers le ciel attend la massue</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Amortir</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Tenir la massue au milieu du manche ( au bout, ça cale la position mais c'est plus dur à contrôler ensuite)</li> <li>* Faire monter la tête de la massue</li> <li>* Quand la main est au-dessus des yeux et la massue presque à la verticale, lâcher la massue pour qu'elle assure sa rotation</li> <li><b>NB</b> : s'assurer d'un minimum de hauteur au-dessus de la tête pour qu'il y ait rotation</li> </ul>
<b>2</b>	<p style="text-align: center;"><b>2 massues, 2 mains (NL)</b></p> <p style="text-align: center;">Régularité et maîtrise des rotations avec les deux mains</p> <p style="text-align: center;"><b>Ex</b> : Pour sentir la rotation, on peut momentanément tenir avec deux doigts (en appui) la massue, baisser la main, se servir du contrepoids et laisser partir vers le bas</p> <p style="text-align: center;"><b>Ex</b> : Lancer de façon alternative ou synchronisée les deux massues</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Garder les mains ouvertes</li> <li>* Ne mettre que la force nécessaire</li> <li>* Amortir avant de lancer pour avoir plus d'amplitude</li> </ul>
<b>3</b>	<p style="text-align: center;"><b>Double rotation d'une massue</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Lancer plus haut</li> </ul>