

MASSUES

POUR REUSSIR

Consignes pour droitiers






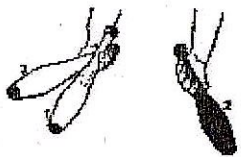

CONTENUS D'ENSEIGNEMENT

- Tenir la massue au milieu du manche
- Accompagner avec le bras la massue vers le haut, au dessus de la tête (hauteur nécessaire pour la rotation)
- Lâcher la massue quand elle est au dessus des yeux
- Réception : main ouverte vers le ciel, attendre la massue et l'amortir

Pour le niveau 2 collège uniquement



PAS AU NIVEAU 1 COLLEGE

<p style="text-align: center; font-size: 2em;">1</p>	<p style="text-align: center;">PAS AU NIVEAU 1 COLLEGE</p>			
<p style="text-align: center; font-size: 2em;">2</p> <p style="text-align: center;">« Lance-Rattrape puis Lance- Rattrape »</p>	<p>1/ Démarrer avec une massue dans chaque main</p>  <p style="text-align: center;">Prise au milieu du manche</p>	<p>2/Lancer la 1^{ère} massue avec la main droite réception avec la même main</p> 	<p>3/... puis lancer la massue main gauche, réception main gauche</p> <p style="text-align: center;">Alternier les lancers main droite, main gauche</p>	
<p style="text-align: center; font-size: 2em;">3</p> <p style="text-align: center;">Lance-Lance Rattrape-Rattrape</p>	<p>1/ Démarrer aussi avec une massue</p> 	<p>2/ Lancer la 1^{ère} massue (main droite) vers l'épaule gauche ; quand elle arrive au sommet de sa trajectoire...</p> 	<p>3/ ...lancer la 2^{ème} massue par en dessous, vers l'épaule droite</p>  <p style="text-align: center;">Réception des 2 massues. Ensuite le mouvement redémarre de la main gauche 3 cycles pour valider le niveau</p>	
<p style="text-align: center; font-size: 2em;">4</p> <p style="text-align: center;">1 self 3 massues</p>	<p>1/Reprendre les étapes du niveau 3. La main droite possède 2 massues, la main</p>  <p style="text-align: center;">La 1^{ère} massue part de la main droite et va vers l'épaule gauche</p>	<p>2/ ... les massues sont chaque fois lancées par en dessous, de façon décalée (l'une après l'autre), vers l'épaule opposée. Rattraper la 3^{ème} massue.</p>     <p style="text-align: center;">Lancer en comptant « 1 », « 2 » et « 3 »</p>		