

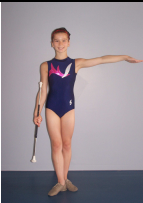


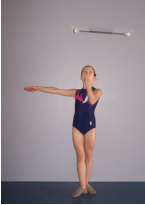

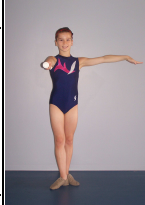


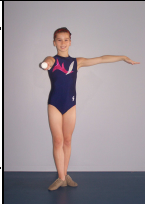
LANCES

Exigences communes :

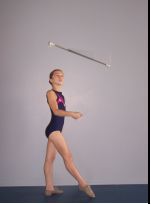

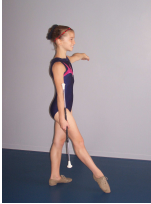
- Bâton : ➤ Axe - Placement - Impulsion autour du pouce
 ➤ Centre du bâton, centre du corps, Isoler la partie qui travaille
 ➤ Tous les lancés doivent être précédés d'un travail de simulation sans bâton (façon de lancer – simulation – rattrapage)
- Corps : Placement de base ➤ alignement des 3 masses (tête - buste - bassin). Jambe d'appui tendue.

LANCES 1 / 3										
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT					EVALUATION		
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT	POSITION FIN		A	NA	
			Photo	Placement		Photo	Placement			
38		Extérieur MD		1- De face Pieds en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 3- Coude droit collé au corps Main fermée au milieu du bâton Bâton perpendiculaire à l'avant-bras	Préparation Lancé Elémt corps sous bâton Position d'attente Rattrapage	Idem position départ - Main fermée, paume vers le plafond, hauteur nombril, pouce dégagé vers l'avant - Impulsion verticale avec le pouce - 2 Rotations vers l'extérieur minimum - regard sur bâton - 3 ^{ème} position - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu le long de la cuisse, main fermée, paume vers le ciel, pouce dégagé vers l'avant - regard sur bâton - 3 ^{ème} position - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu dans l'oblique haute, pouce dégagé - regard sur bâton - au niveau des yeux (naturel) - paume de main et pouce dégagé vers l'avant, doigts serrés vers le ciel, fermer la main au milieu du bâton.		1- De face Pieds en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules. 3- Bâton le long du corps	Savoir réaliser 3 lancés à la suite sur 5 Respect des exigences communes et spécifiques	Non respect d'une ou plusieurs consignes

LANCES 2 / 3

MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT					EVALUATION					
PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT	POSITION	FIN						
		Photo	Placement			Photo	Placement	A	NA			
39	Horizontal MG			<p>1- De face Pieds en 3^{ème} Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 3- Main fermée au milieu du bâton, Bras plié devant soi, avant-bras dans le prolongement du bâton tenu à l'horizontal</p>	<p>Préparation</p> <p>Lancé</p> <p>Elémt corps sous bâton</p> <p>Position d'attente</p> <p>Rattrapage</p>	<p>Position départ</p> <p>- bras plié devant soi - Paume vers le plafond, pouce dégagé, doigts serrés vers l'avant - Impulsion verticale - 2 rotations minimum - regard sur bâton</p> <p>- 3^{ème} position - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras G plié devant soi - regard sur bâton</p> <p>- 3^{ème} position - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu dans l'oblique haute, paume main vers le plafond, pouce dégagé, doigts vers l'arrière - regard sur bâton</p> <p>- main fermée au milieu du bâton - Garder le plan horizontal jusqu'à la fermeture</p>		<p>1- De face ? en 3^{ème} Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 3- Main fermée au milieu du bâton, Bras tendu devant soit à l'horizontal, bâton dans le prolongement du bras</p>	<p>Savoir réaliser</p> <p>3 lancés à la suite sur 5</p> <p>Respect des exigences communes et spécifiques</p>	Non respect d'une ou plusieurs consignes		
40		Horizontal MD			<p>1- De face, en 3^{ème} Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 3- Bras tendu devant soi à l'horizontal, 4- bâton dans le prolongement du bras</p>	<p>Préparation</p> <p>Lancé</p> <p>Elémt corps sous bâton</p> <p>Position d'attente</p> <p>Rattrapage</p>	<p>Mvt horizontal</p> <p>- bras tendu - Impulsion courte - main ouverte dans le prolongement du bras, pouce dégagé - 2 rotations minimum - regard sur bâton</p> <p>- 3^{ème} position - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu devant soi - regard sur bâton</p> <p>- 3^{ème} position - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu dans l'oblique haute, paume main vers le plafond, pouce dégagé, doigts vers l'arrière - regard sur bâton</p> <p>- au niveau des yeux (naturel) - main fermée au milieu du bâton - Garder le plan horizontal jusqu'à la fermeture</p>		<p>1- De face, en 3^{ème} Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 3- Bras tendu devant soi à l'horizontal, 4- bâton dans le prolongement du bras</p>			

LANCES 3 / 3

LANCES 3 / 3										
MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION		
PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT		POSITION FIN		A	NA	
		Photo	Placement			Photo	Placement			
41	latéral sur place			1- De profil, Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 2- Pied droit pointé devant, 3- Coude D plié près du corps, 4- Bâton latéral	Préparation	Placement position départ		1- De profil, Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 2- Pied droit pointé devant, 3- Coude D plié près du corps, 4- Bâton le long du corps	Savoir réaliser	Non respect d'une ou plusieurs consignes
				Lancé	- main fermée, paume vers le plafond, hauteur poitrine, pouce dégagé vers la droite - Impulsion verticale avec le pouce - 2 Rotations minimum vers l'extérieur - regard sur bâton				3 lancés à la suite sur 5	
				Elémt corps sous bâton	- pied droit pointé devant - bras libre à l'horizontal alignement épaules - regard sur bâton				Respect des exigences communes et spécifiques	
				Position d'attente	- pied droit pointé devant - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu dans l'oblique haute, pouce dégagé vers la droite - regard sur bâton					
				Rattrapage	- au niveau des yeux (naturel) - paume de main et pouce vers l'avant, doigts serrés vers le plafond					