Concours enchaînement fluide

Lancer de vortex • Collège 4e/3e • CA1

Objectif

Réaliser un enchaînement fluide avec précision

But

Marquer un maximum de points en 2 manches

Thème

Construire un enchaînement fluide course / blocage / lancer

Organisation et rôles

1 lanceur, 1 mesureur, 1 marqueur, 1 observateur; rotation à chaque manche. — 4 élèves, dont 1 en action et 3 observateurs.

Sécurité

Un seul lanceur en action, mesure et ramassage uniquement après le signal.

Consigne

Espace 30x8 m, bandes à 12 m, 14 m, 16 m. Score: 1 pt à 12 m, 2 pts à 14 m, 3 pts à 16 m. Chaque élève réalise 2 manches de 5 essais. Victoire: plus haut total.

Critères de réalisation

- Rythme constant dans la course
- Blocage ferme jambe avant
- Relâchement du bras fluide vers la cible

Critère de réussite

Atteindre au moins 15 points en 10 lancers

Matériel

8 vortex, 18 plots, 2 rubans métriques

Variables de différenciation

- Bandes rapprochées 11-13-15 m
- Bandes reculées 13-15-17 m
- Temps limité à 90 s par manche