

LANCER

Lancer de précision



Les archers

*Les archers s'entraînent
régulièrement :
Atteindre la cible 3 fois de suite est
un exploit remarqué du seigneur !*

*Pas de précipitation, prends ton
temps !*

Conseils à donner avant le début :

- _ Je me place correctement pour lancer : jambes écartées et de biais*
- _ Je prends mon temps*
- _ Je lance 4 balles et j'essaie de faire mieux à chaque fois.*
- _ Quand j'ai fini mes lancers je vais ramasser mes balles et je les rapporte.*

organisation

- Lancer de précision dans un cerceau.
- Lancer bras cassé
- Lancer de balles de tennis
- 4 balles à la suite
- 2 cibles donc 2 lanceurs en même temps


Matériel :


- 10 balles de tennis
- 4 cerceaux et cordes pour les pendre
- Cerceau pour matérialiser la zone de lancer
-



LANCER	<h1>A l'attaque !</h1>	
<i>Lancer distance</i>	<div data-bbox="178 349 683 1115" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="715 528 1501 696" style="text-align: center;"><i>Les attaquants sont autour du château. Il faut lancer son projectile au-delà du fossé du château pour les atteindre.</i></p> <p data-bbox="839 763 1378 815" style="text-align: center;"><i>Lance le plus loin possible !</i></p>	
<p data-bbox="116 1167 657 1200">Conseils à donner avant le début :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="116 1211 663 1294">_ Je me place correctement pour lancer : jambes écartées et de biais. <li data-bbox="116 1346 576 1379">_ pour lancer loin, je vise haut <li data-bbox="116 1435 657 1559">_ Quand j'ai fini mes lancers je vais ramasser mes projectiles et je les rapporte. 	<p data-bbox="746 1167 935 1200">organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="799 1211 1254 1245">• Lancer distance à une main. <li data-bbox="799 1256 1414 1290">• Vortex, javelots mousse, balles tennis <li data-bbox="799 1301 1501 1379">• Le fossé est matérialisé au sol par une zone rectangulaire <li data-bbox="799 1391 1331 1424">• 2 lancers de 3 engins différents <li data-bbox="799 1435 1347 1469">• 2 enfants lancent en même temps 	

<p data-bbox="116 1704 277 1738">Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="164 1794 831 1827">• Vortex, javelots mousse, balles de tennis <li data-bbox="164 1839 1023 1872">• Bandes de traçage pour matérialiser la zone de lancer <div data-bbox="1158 1720 1390 1957" data-label="Image"> </div>
--

LANCER	Défense du château	
<i>Lancer pour faire rouler</i>	<p data-bbox="754 548 1390 712" style="text-align: center;"><i>Les soldats se sont regroupés à l'entrée du château au bout du pont levés :</i></p> <p data-bbox="770 786 1370 887" style="text-align: center;"><i>Chasse-les en faisant rouler vers eux tes boulets de canon.</i></p>	
		
<p data-bbox="116 1245 657 1279">Conseils à donner avant le début :</p> <ul data-bbox="116 1290 657 1547" style="list-style-type: none"> _ Je peux lancer à une ou deux mains _ je lance mes 3 boulets de suite _ Quand j'ai fini mes lancers je vais replacer les quilles sur les marques au sol 	<p data-bbox="794 1245 991 1279">Organisation</p> <ul data-bbox="794 1335 1437 1458" style="list-style-type: none"> • Lancer bowling: faire tomber les quilles. • Lancer pour faire rouler • 3 lancers de suite 	

<p data-bbox="116 1693 277 1727">Matériel :</p> <ul data-bbox="164 1738 884 1861" style="list-style-type: none"> • 1 douzaine de quilles ou de bouteilles lestées • 6 balles lestées ou petits ballons • 1 balai <div data-bbox="1109 1720 1342 1960" style="text-align: right;">  </div>
--