

Nr. du poste

Lancer sur cible

Mise en place du poste

Enlever la partie supérieure du caisson suédois et placer les objets à lancer dans un chariot à balles à une certaine distance du caisson.

Matériel:

- 1 caisson
- 1 banc
- 10 balles (divers)
- 2-3 Indiacas
- 2-3 frisbee
- 1-2 projectile
- 1 chariot à ballon

Exercice:



Jeter les différents objets dans le caisson. La distance entre la personne qui fait l'exercice et le caisson est entre 2-8m.