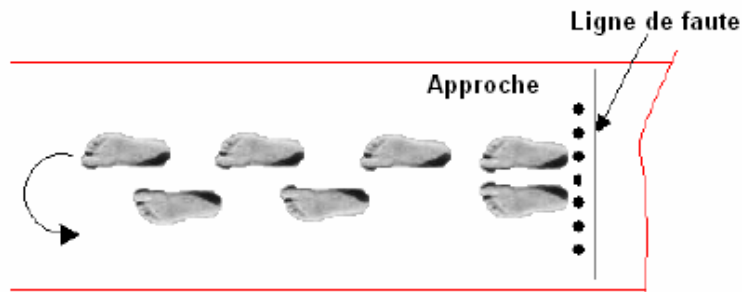


# LE POSITIONNEMENT, L'APPROCHE, LE LÂCHER

## Où se placer ???



### DISTANCE:

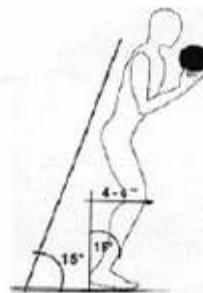
Dos tourné à la piste, faites 4 pas et demi. Vous êtes à la bonne distance de la ligne de faute.

### GAUCHE - DROITE:

Placez vous avec l'intérieur du pied dans l'axe du repère central.

## Position de départ

Genoux légèrement pliés.  
Colonne vertébrale inclinée vers l'avant.



Coude contre le côté du corps.  
L'autre main sert de soutien.  
L'épaule porteuse est légèrement plus basse.



La main doit être placée comme si l'on tenait une valise,  
le pouce à 10 heures pour un droitier.

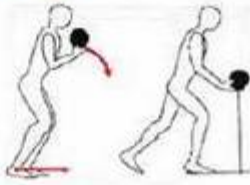


Le poignet doit être gardé droit tout au long de l'approche.

## L'approche



### L'approche: 4 pas " Décomposition "



#### PAS # 1:

Avancez le pied droit en même temps que le bras droit vers l'avant et légèrement vers le bas.  
La main gauche soutient la boule durant tout le pas.



#### PAS # 2:

La main gauche abandonne la boule.

Le pied gauche avance et la boule prend un arc descendant.

A la fin du deuxième pas, la boule se trouve à hauteur du mollet droit.



#### PAS # 3:

Le pied droit avance , la boule arrivant environ à hauteur de l'épaule.

#### PAS # 4:

Le pied gauche GLISSE vers l'avant.

La boule redescend de son arc, le bras pointant vers le sol.



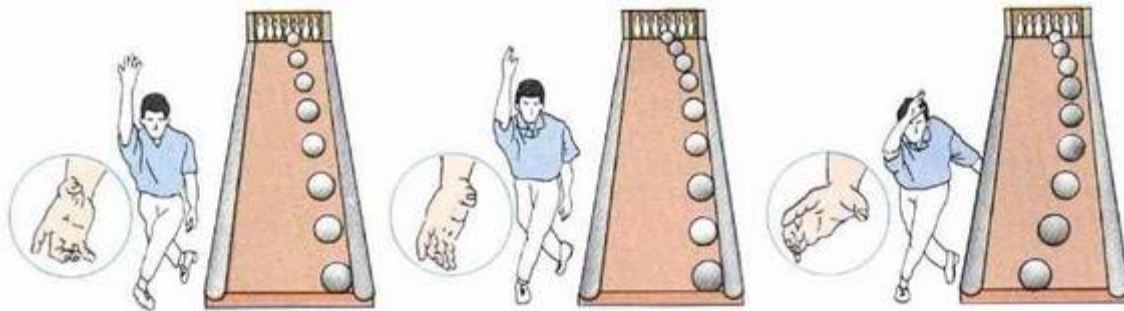
### LE LACHER:

1. Après le quatrième pas, le pouce se libère en position valise.
2. Les doigts, toujours dans les trous, soulèvent la boule en avant et en hauteur.
3. Les doigts se libèrent tout naturellement. La main poursuit son arc ascendant.



### POSITION FINALE:

4. Le bras a poursuivi son mouvement.
5. La colonne vertébrale a le même angle qu'au départ.
6. Les genoux sont fléchis.



En fonction de la position de votre main en fin de geste, votre boule aura différentes trajectoires (voir schémas ci-dessus).