

# DEBUTANT

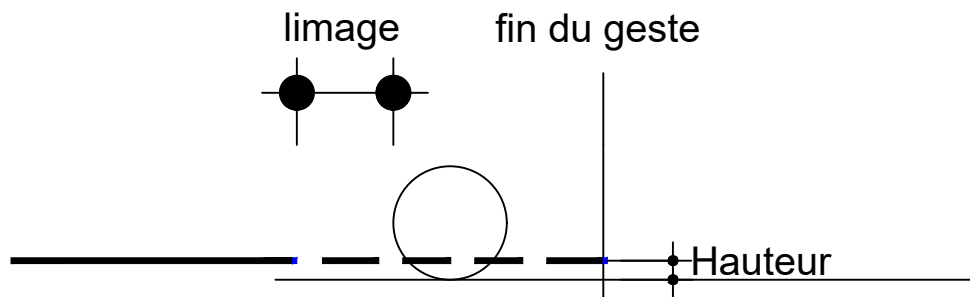
SOMMAIRE :

geste

exercices

# GESTE

Le geste :



On contrôle la hauteur du procédé  
pour voir si on ne se lève pas

Le geste :



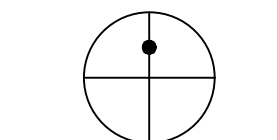
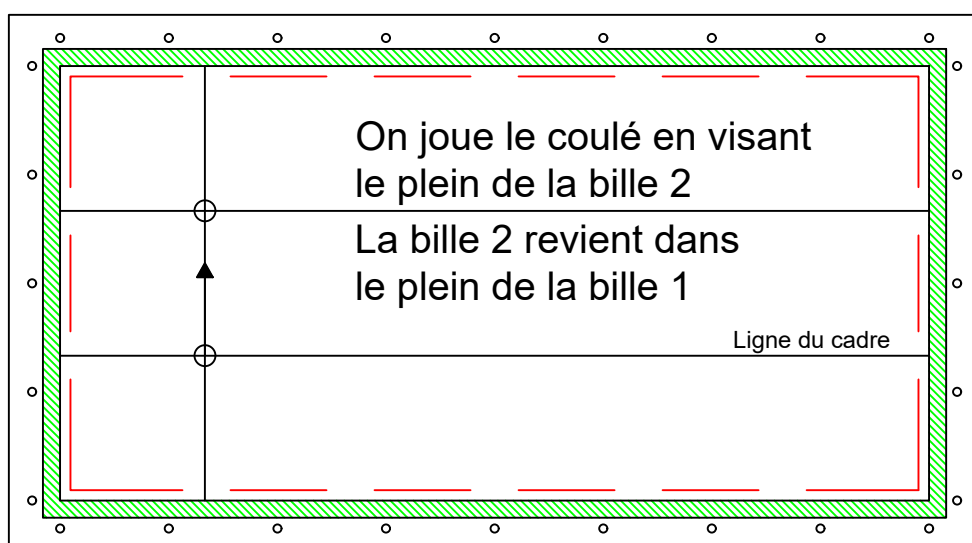
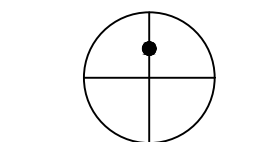
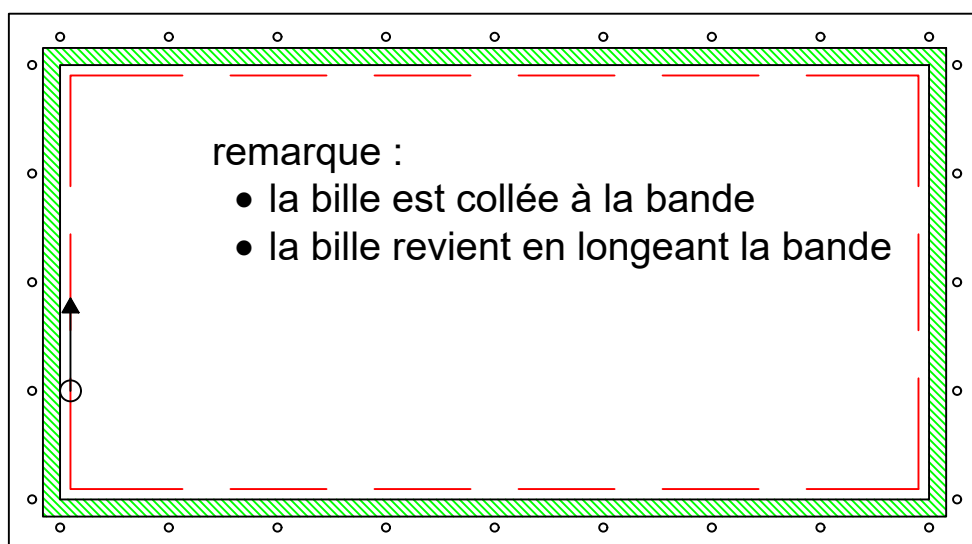
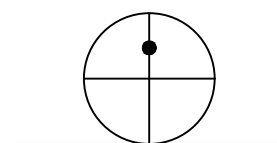
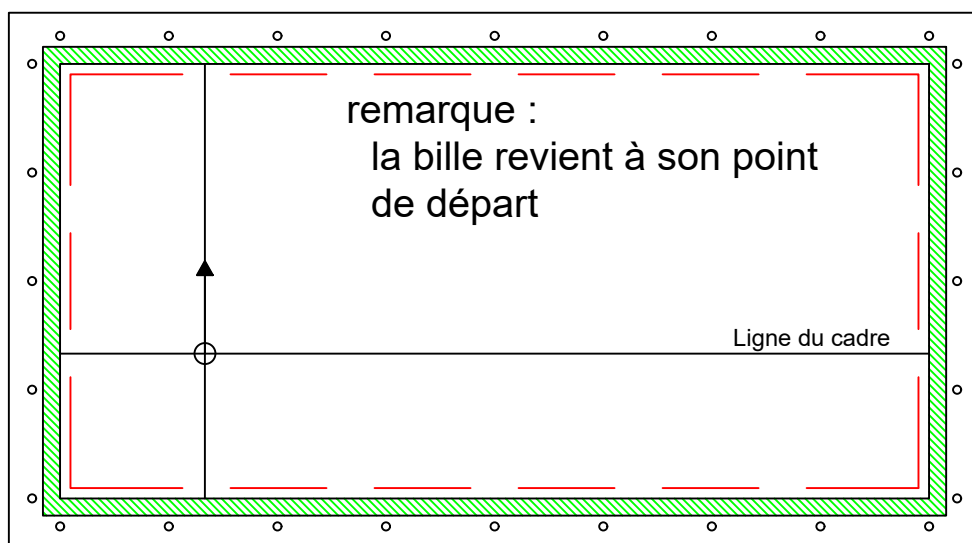
On pousse simplement le "bleu" en laissant le procédé collé à celui-ci.

Le balancier :

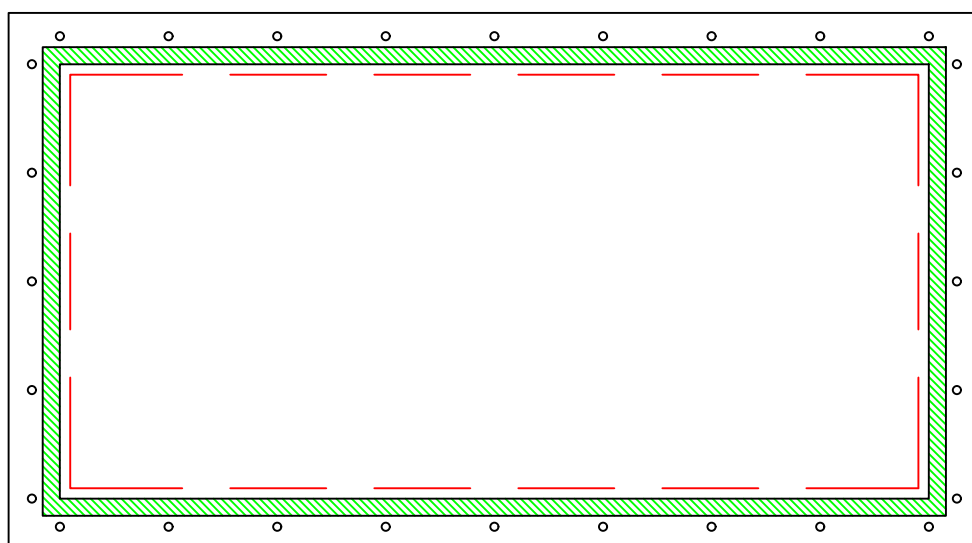
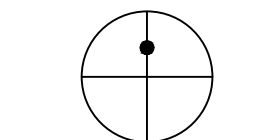
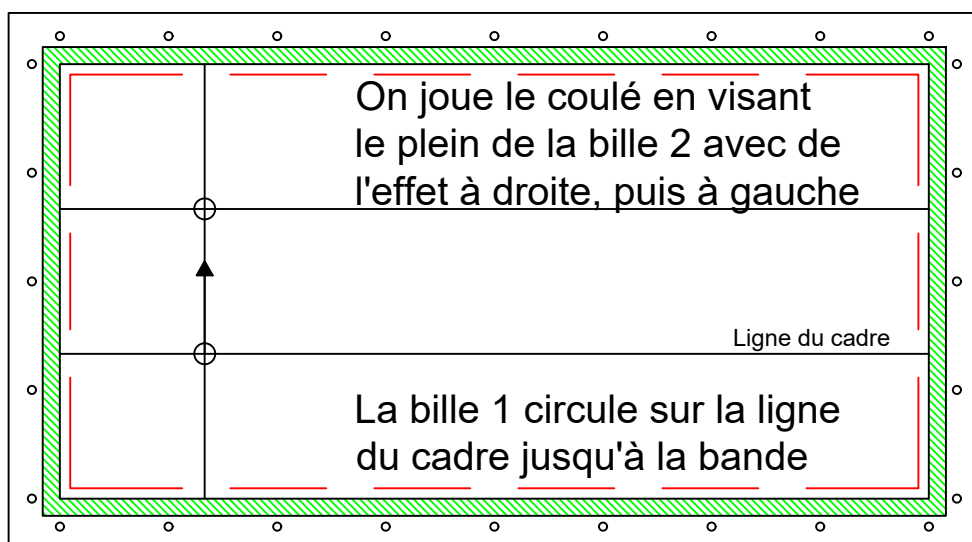
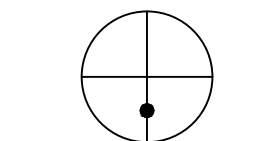
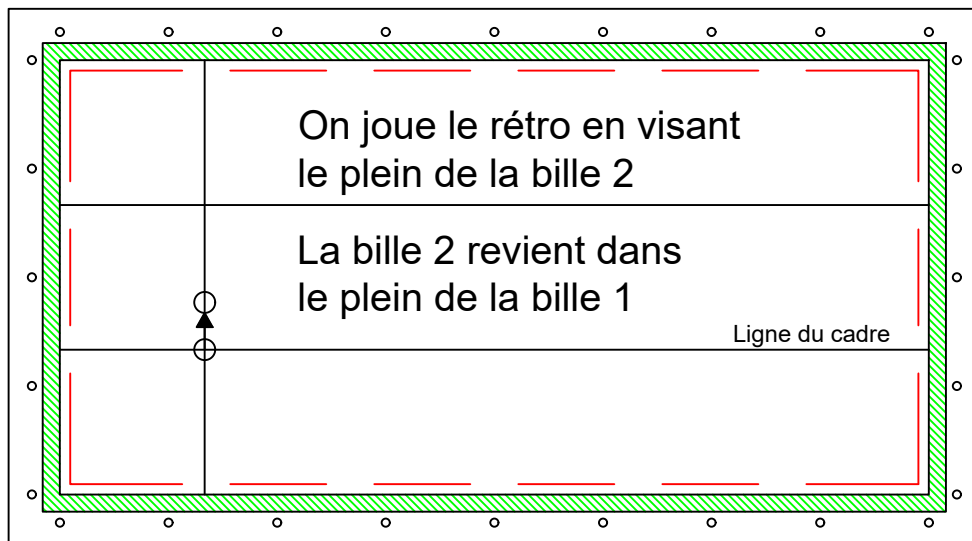
On prend le "bleu" dans sa main et  
on le lance en utilisant le mouvement de l'avant-bras (balancier) :

- petit balancier, le "bleu" ne va pas loin
- grand balancier, le "bleu" va plus loin
- ne pas utiliser le muscle, on joue sur l'amplitude du balancier et la vitesse
- on appliquera ce principe pour transmettre l'énergie à la bille 1

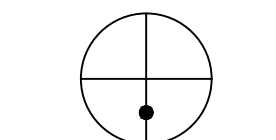
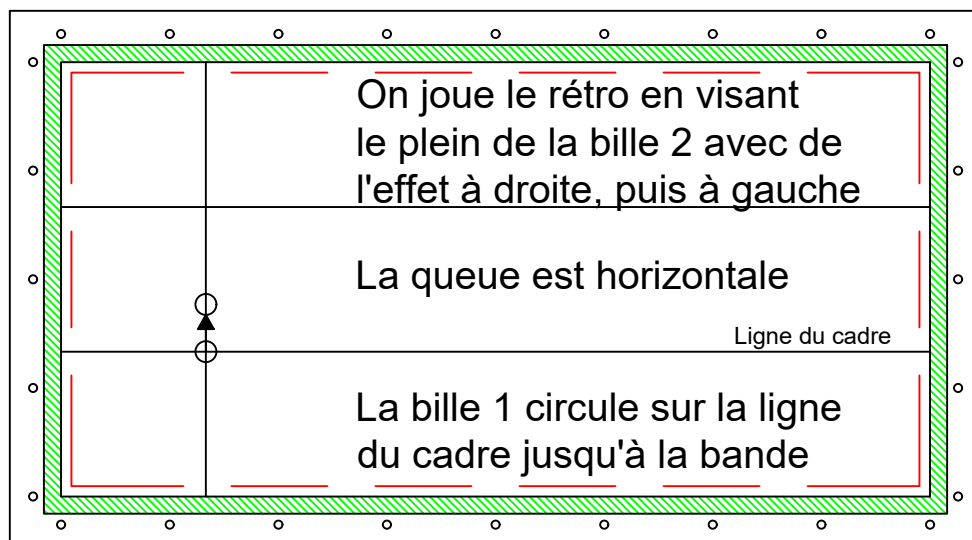
# EXERCICES



# EXERCICES



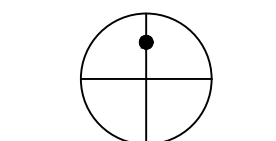
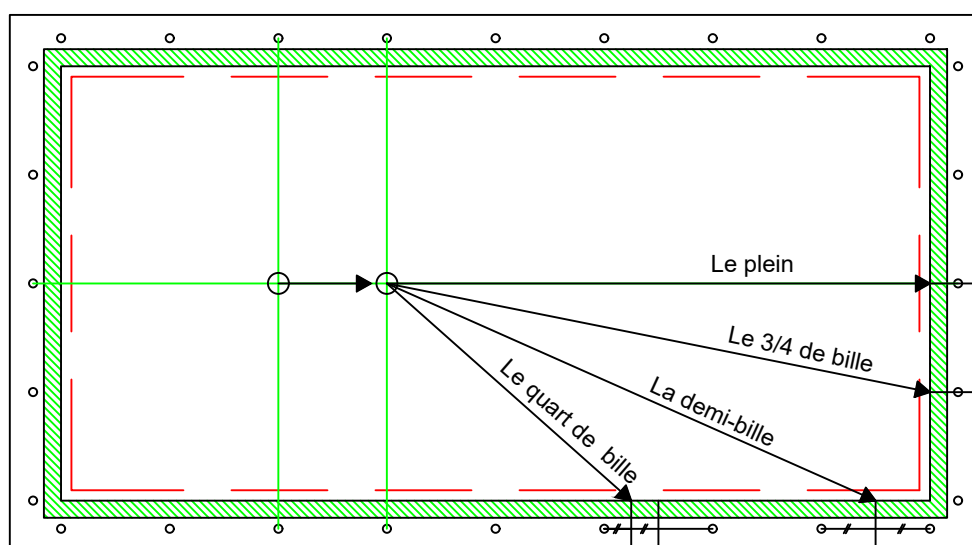
# EXERCICES



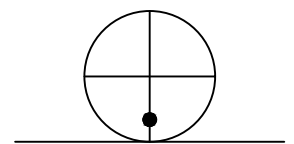
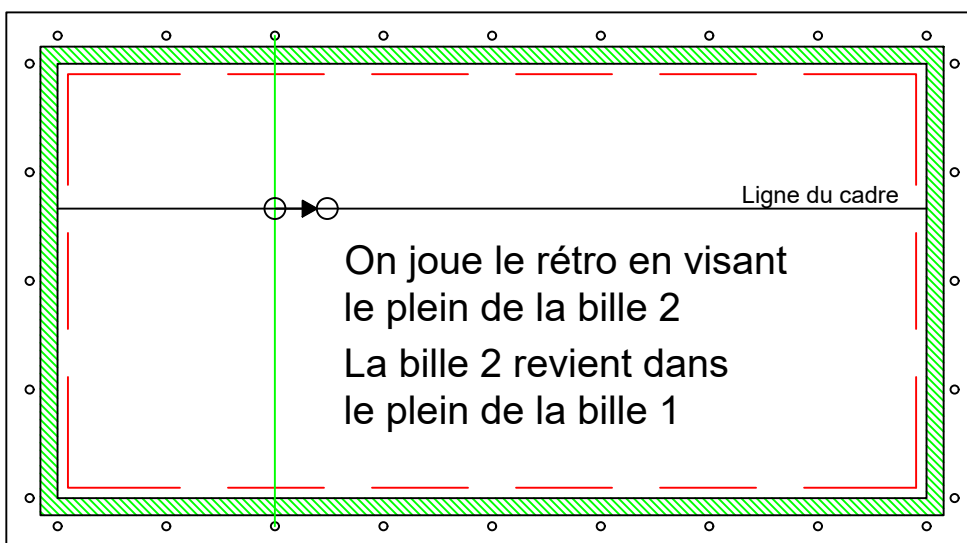
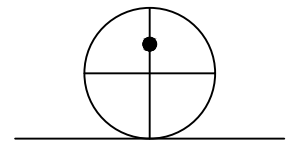
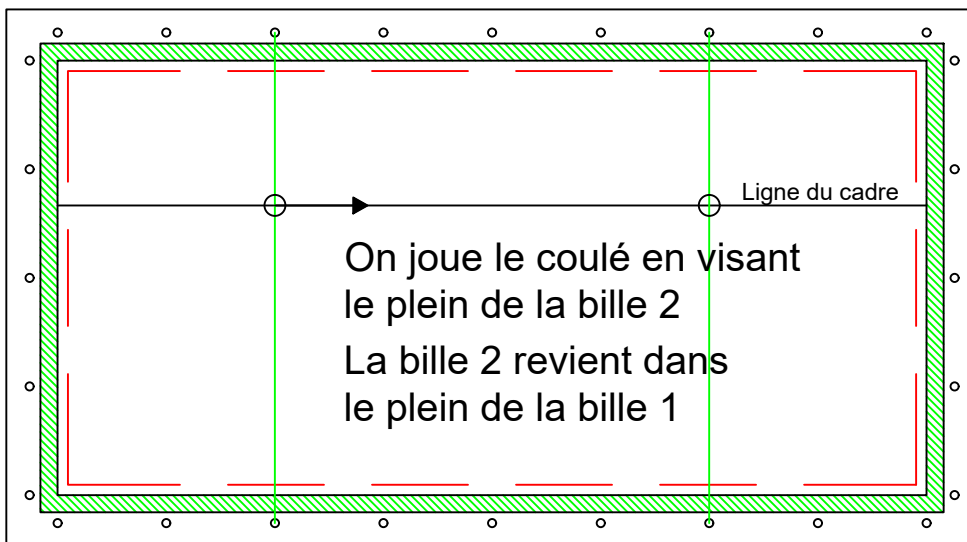
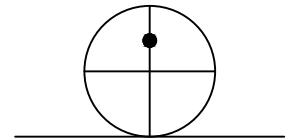
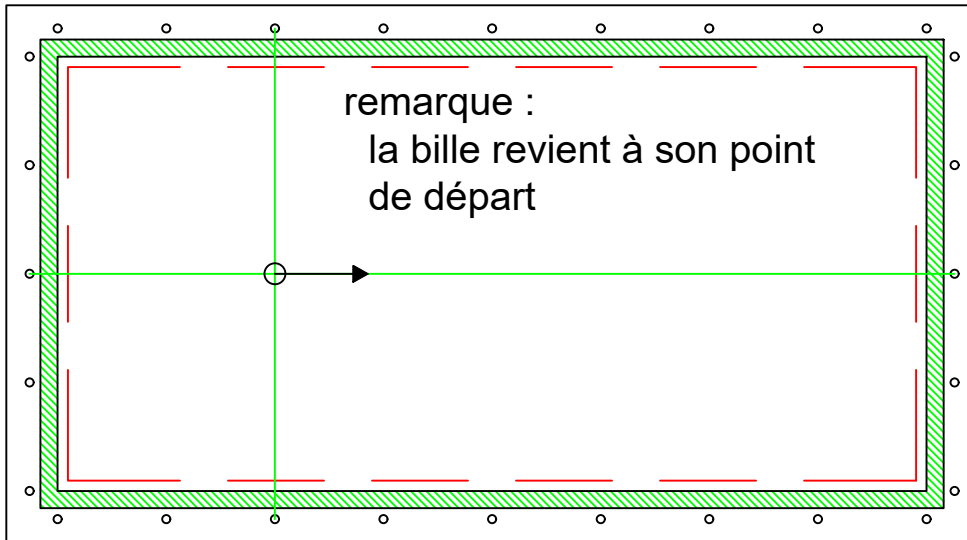
Remarque pour le rétro:

Avec la même quantité d'effet, si on lève le talon de la queue, la bille 1 après le choc avec la bille 2, ne va pas circuler sur la ligne du cadre mais elle est déviée côté où l'on a mis de l'effet (voir chapitre piqué)

## Les quantités, le rejet de la bille 2



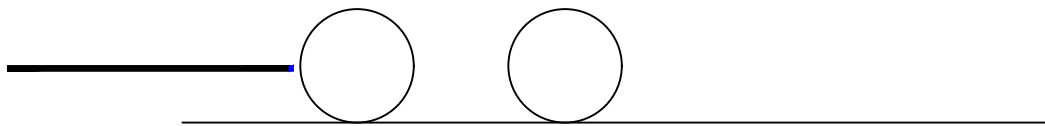
# EXERCICES



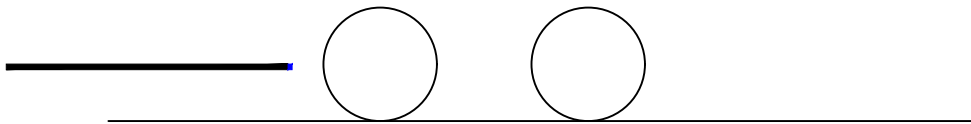
# EXERCICES

On joue uniquement sur le poids de la queue (position de la main sur le fût), le balancier (longueur de la flèche) et la vitesse d'exécution. Le muscle est proscrit.

Point de départ



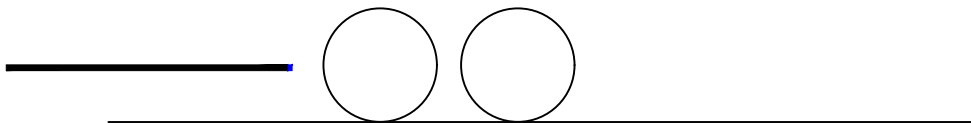
Résultat : on décide d'avoir le même écartement entre les billes.



Résultat : on décide d'avoir un écartement plus grand entre les billes.

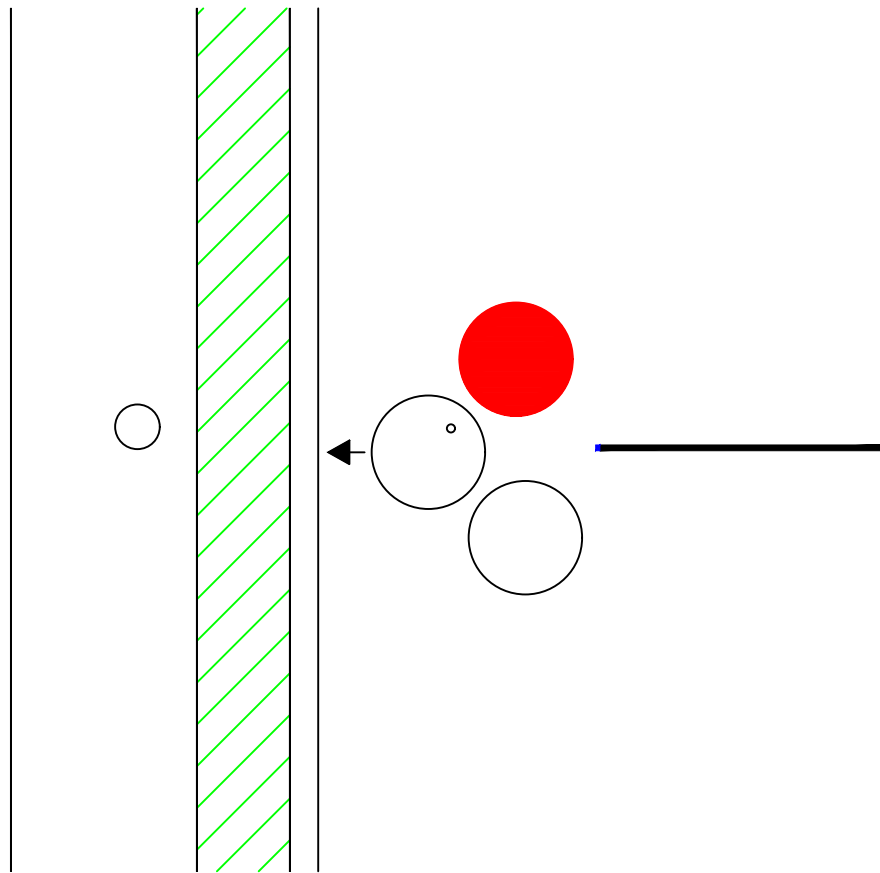


Résultat : on décide d'avoir un écartement plus petit entre les billes.



# EXERCICES

On joue la bande avant : objectif faire plus de 5 points



On joue uniquement sur le poids de la queue (position de la main sur le fût), le balancier (longueur de la flèche) et la vitesse d'exécution. Le muscle est proscrit.