

Tchoukball – Lancer: Tchoukbowl

Durant cet exercice, les élèves acquièrent le mouvement de bras adapté au tir le long de la ligne. Une fois cette technique maîtrisée, ils l'effectuent en sautant.

Le joueur s'approche du cadre, s'arrête et tire par le bas (bras ballant). Il essaie de toucher les cônes (ou quilles) posés près de la ligne de fond.



Variante

plus difficile

Dès qu'il a visé trois quilles, il sort de la zone interdite et fait de même, en sautant cette fois (saut en extension).

Indication: Ne pas écarter le bras du corps (comme au bowling).

Série d'images: Tirs

Source: Cahier pratique «mobile» 7/2005, Carole Greber, Daniel Buschbeck, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO