

La RELANCE

1. Prise d'appuis



- Prise de balle.
- Prise d'appuis
- Les yeux fixent la cible.
- Transfert du poids vers le pied coté gant pour préparer la mise en suspension.

2. Suspension / Pas chassé



- Passage du corps dans l'axe du lanceur (profil)
- La tête reste stable et les yeux n'ont pas quittés la cible.

3. Position de puissance



- L'armée
- Alignement des épaules avec l'axe de lanceur
- Equilibre, stabilité
- Les yeux restent sur la cible.

4. Rotation



- Pivot de 90°
- l'appui passe sur l'avant (pied coté bras lanceur)
- Passage du bras lanceur

5. Lâcher



- Fouetté du poignet
- Lâcher

6. Suivi



- Le bras fini son mouvement
- Libération du pied arrière pour finir de face.