

QUATRE SUR QUATRE

Objectif	Contrôle du poids, endurance mentale
Équipement	Aucun

Description

Avec cet exercice, l'objectif pour l'équipe est d'atteindre le quatre pieds, quatre fois de suite. Commencez avec la configuration normale de l'équipe au début d'un bout. La lead lance son placement vers le quatre pieds avec le skip en position et le deuxième et le troisième qui brossent. Après les lancers du lead, le 2^e fait ses lancers et ainsi de suite. Continuez jusqu'à ce que vous ayez atteint le quatre pieds consécutivement *quatre fois*. Si une personne manque, vous devez recommencer. Le but de cet exercice est double: voir et comprendre chaque livraison à des fins de balayage, et simplement s'entraîner à faire ses placements au quatre pieds. Il Cela aide à développer un bon sens du poids, de ce que vos brosses sont capables de faire, et une bonne pratique pour les brosses qui font appel au jugement du poids.

Cet exercice est plus difficile qu'il n'y paraît. Si la règle de l'équipe est de ne pas passer à l'exercice suivant avant que quatre pierres ne soient dans le quatre pieds, la pression augmente avec chaque lancer. Selon le niveau de l'équipe, il est acceptable de passer à l'exercice suivant avec «Quatre dans le Douze pieds», puis une fois que l'équipe peut le faire régulièrement, passez à «Quatre dans le huit pieds», puis insistez sur «Quatre dans le quatre pieds».