

FLÈCHE DROITE

Objectif

Améliorer l'axe du lancer.

Équipement

Cible, éponges ou boîtes de mouchoirs ou gobelets en plastique

Préparation

Placez une cible (en rouge dans le diagramme) sur le centre ligne juste au - delà de la ligne du cochon pour définir l'axe du lancer. Placez deux paires d'éponges (en vert sur le diagramme) le long de l'axe du lancer, comme indiqué à droite. Laissez environ 1,5 pieds entre chaque paire d'éponges.

Description

Prenez deux glisses en enregistrant (le cas échéant) si l'une des éponges vertes a été touchées. Remplacez toutes les éponges qui ont été déplacées. Après deux glisses, déplacez la cible rouge vers un emplacement situé à environ 1,5 pied à gauche de la ligne du centre, déplacez les éponges vertes et répétez l'exercice. Après deux glisses à cet endroit, déplacez la cible rouge sur un pied et demi à droite de la ligne du centre et répétez l'exercice. Au total, il y aura six glisses. Cet exercice enseigne le curleur à regarder la cible.

Pointage / Résultats

Score 1 point pour chaque paire d'éponges qui n'ont pas été déplacées. Le maximum est de 12 points.

Variation avancée

Placez les éponges plus près les unes des autres. Si vous glissez sans pierre, les éponges peuvent être espacées de moins d'un pied.

