

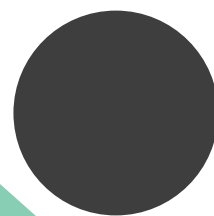


JOURNEE DES CAPITAINES 2015

LES LANCERS

Notes: On utilise le masculin pour alléger le texte
et assume que tout le monde est droitier.

«Marqueur»



«Disque»

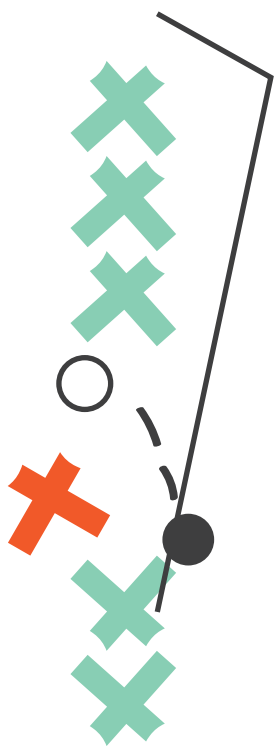


«Lanceur»

**Trois exercices &
trois points techniques à retenir**

ET EN BONUS: un secret!

www.taigaultimate.com

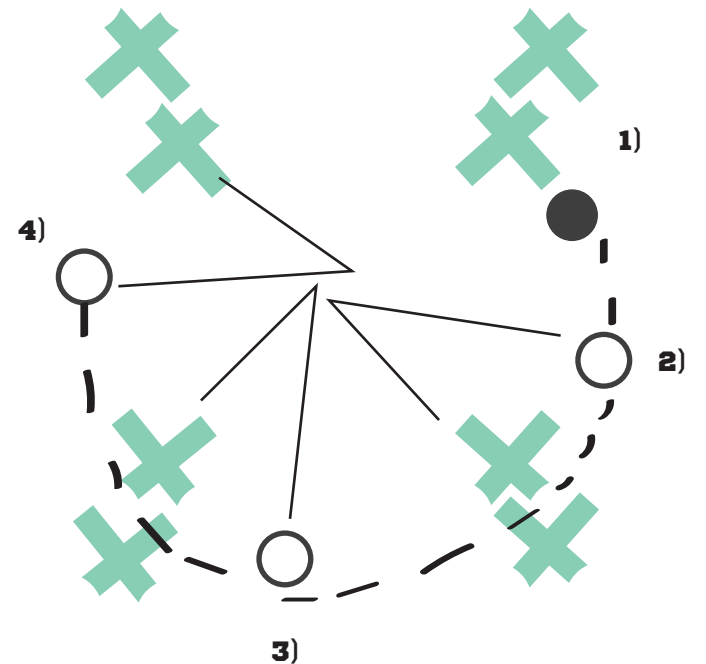


DEUX COLONNES

6 personnes. 1 disque. 2 colonnes à 10 verges de distance.
On place une marque. Passe au premier de la colonne en face.
Va à l'arrière de la colonne en face. La personne reçoit le disque.
On place une marque. Etc...

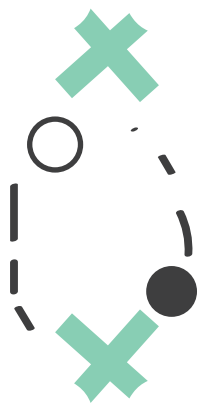
LE CARRÉ

8 personnes. 1 disque.
Cible en mouvement.
Course vers le centre. Repli
vers l'extérieur. Passe.
Attrapé. Passe. Etc...



LE CENTURION

2 personnes. 1 disque.
Il y a au moins 10 lancers différents. Les connaissez-vous tous?
Effectuez 5 de chaque chacun. 100 lancers au total.
On recommence à **zéro** s'il y a un échappé (il y en aura).



LES PIEDS

Le pied de pivot du lanceur droitier est le pied gauche.
Assurez-vous d'être bien en équilibre avant de lancer. Les pieds de la largeur des épaules.
Faites face à votre cible pour lancer un «flick». Effectuez un petit pas de côté pour vous
donner de l'espace.

LE BASSIN

Le bassin et les muscles abdominaux transmettent la puissance à votre lancer.
Évitez les grands mouvements de bras. Assurez-vous d'être bien en équilibre.
 Vos hanches tournent, vos abdos se contractent.
 Les épaules et le bras suivent le mouvement

LE POIGNET

Votre poignet contrôle l'angle avec lequel le disque est lancé et sa vitesse de rotation.
Une grande vitesse de rotation assure la stabilité du disque. Assurez-vous de le garder bien
à plat par rapport au sol. Si vous variez l'angle du disque, la trajectoire du disque
suivra différentes courbures.

LE SECRET: ça prend 10 000 répétitions pour maîtriser un lancer!