

Feuille d'observation Technique "Sliding delivery en 5 phases"

Cours de base J+S

FEUILLE D'EXERCICES MONITEURS J+S



Nom / prénom:	
---------------	--

Domaine	Critères d'évaluation	Explication	Points en jeu		Points obtenus		Remarques
Set up	Préparation dans le hack	Nettoyage pierre; placement du pied dans le hack	3				
	Position de base hack	Epaules et genoux droits; yeux fixés sur le balai	3				
	Position pierre et balai	Les épaules constituent un trapèze non isocèle avec la pierre et la tête du balai.	3				
	Handle	La poignée est orientée sur 10 ou 2h.	3	12		0	
Backward Motion	Mouvement vers l'arrière	Mouvement vers l'arrière : les hanches sont légèrement relevées.	3				
	Pied de sliding	Mouvement vers l'arrière du hack; le pied reste à plat sur la glace.	3				
	Pierre	Tirer la pierre vers l'arrière d'une demi-pierre, direction hack.	3				
	Rergard	Les yeux sont fixés sur la ligne.	3	12		0	
Forward Motion	Ligne pierre / corps	La pierre et le corps suivent la direction du balai du skip sans drift.	3				
	Stone; Foot; Push	Dans cet ordre; le corps ne suit pas trop tard.	3				
	Equilibre	L'équilibre est maintenu à tout moment.	3				
	Position du corps	Maintenir la posture; regard sur le balai du skip	3	12		0	
Sliding	Pied de sliding	A plat sur la glace; au centre, sous le centre de gravité du corps	3				
	Jambe de poussée	Tendue vers l'arrière; le genou ne touche pas la glace.	3				
	Bras de poussée	Légèrement plié; accompagne la pierre	3				
	Position de la pierre	Env. une demi-pierre devant le pied de sliding; sur la ligne de sliding	3	12		0	
Release	Prise sur la pierre	Prise ferme et contrôlée	3				
	Point de rotation et lâcher	Rotation commence env. 2m avant la hogline; doit être régulière	3				
	Lâcher	Lâcher de la pierre à 12h; env. 50cm avant la hogline	3				
	Suivi	Suivre la pierre en slidant; observer la pierre	3	12		0	
		Total de points		60		0	