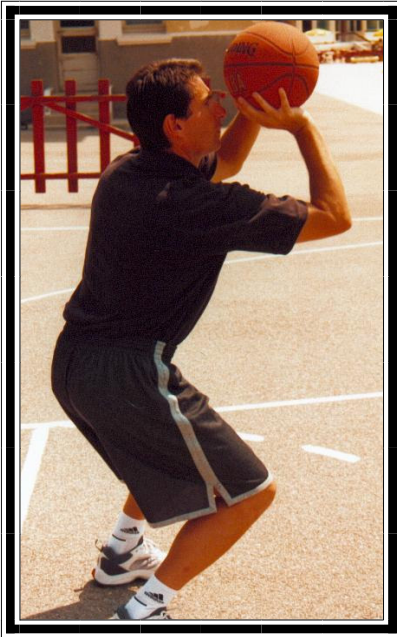


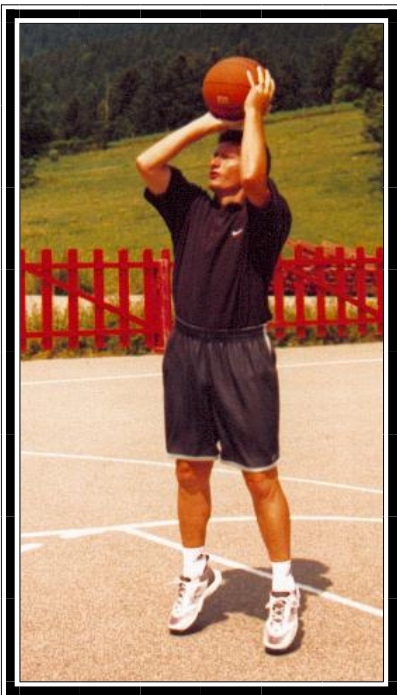
C'est le moment dynamique de transmission des forces du train inférieur au train supérieur.

Cette phase extrêmement sensible, doit surtout s'attacher à conserver l'alignement initial, et à propulser la balle en respectant l'arche idéale de tir d'environ 60°.

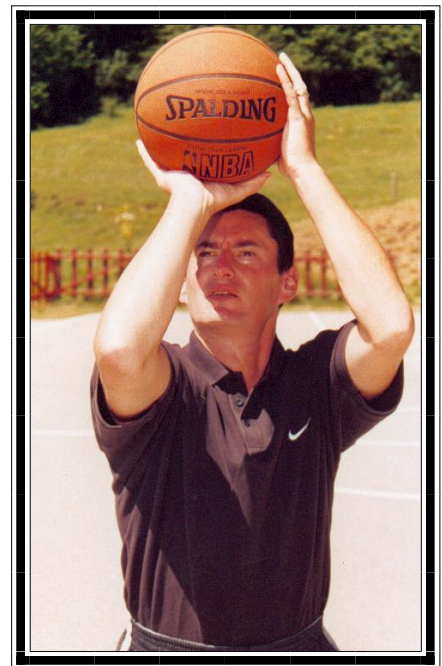
Pour cela il faut insister sur :



**4°a** La coordination jambes - bras - coudes et genoux qui descendent en même temps



**4°b** L'alignement œil – ballon – cible  
passage du coude dans l'axe de tir



**4°c** L'extension complète du corps, ainsi que du bras vers le haut et vers la cible