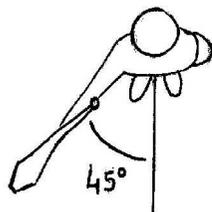


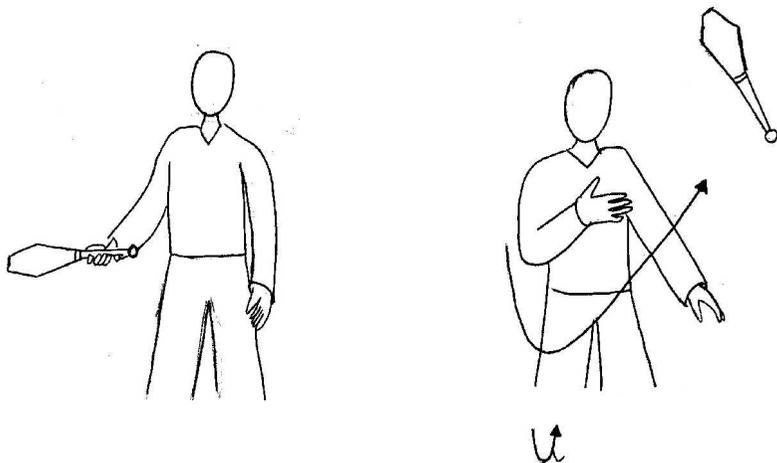
Une massue, un début très prometteur.

Il faut tout d'abord tenir correctement la massue : par le manche (à l'endroit où il augmente de taille), paume de main vers le haut et vers l'extérieur (la massue et son corps doivent former un angle de 45°).



Lancer !

Le lancer de la massue s'appelle le lancer « cuillère ». La trajectoire de votre main avant de lâcher la massue, forme un U de l'extérieur vers l'intérieur. La massue est donc lâchée lorsque votre main passe devant vous (et que le corps de la massue pointe vers le haut).



La massue va alors faire **un** tour et vous allez la réceptionner avec l'autre main.



Les erreurs communes :

- la massue arrive « dans » ma tête : l'angle entre mon bras et mon corps n'est pas de 45°. Je lance la massue trop devant moi et pas d'un côté vers l'autre.
- la massue part vers l'avant : c'est parce que je la lâche trop tôt.

Une fois cet exercice bien maîtrisé, on peut passer à 2 massues.