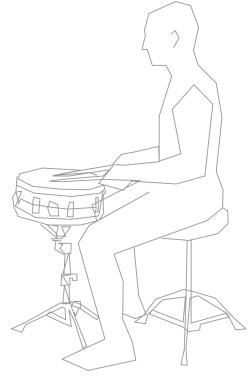


POSITIONNEMENT & TRAVAIL DE FRAPPE



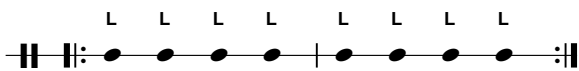
Position devant la caisse claire

- Placer la caisse claire entre les genoux
- Ne pas se mettre au fond du siège : votre poids doit reposer sur vos pieds
- Ayez le dos droit et ne vous courbez pas : les bras doivent se plier avec la main au-dessus de la peau de la caisse-claire

Etude de la frappe

- Pincer la baguette entre le pouce et l'index, puis resserrer les trois autres doigts
- Faire un triangle au centre de la caisse claire en imaginant une horloge à 16h40
- Relever les baguettes à la verticale (sabre laser) en ne s'aidant que des poignets
- La trajectoire de la baguette doit être droite et verticale
- Une fois frappée, relever le plus vite possible la baguette

L : Main gauche



R : Main droite



Faire attention à ce que la droite et la gauche frappent bien au même endroit

