

# L'échelle de tir *by SPB*

**Choisir un angle de tir (0° gauche, 45° gauche, face, 45° droite, 0° droite)**

*Dans l'exemple on tire de face*

**Commencer à tirer à 1 mètre du panier puis continuer comme suit**

A 1m marquer 8 paniers de suite puis passer à la série suivante

A 2m marquer 7 paniers de suite puis passer à la série suivante

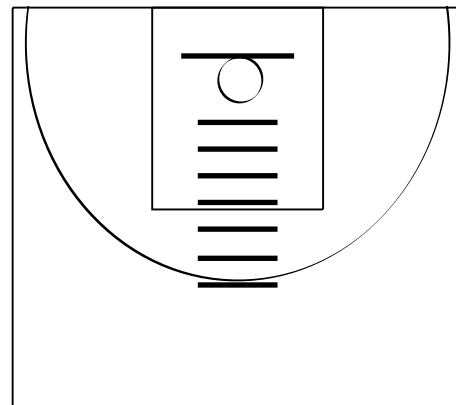
A 3m marquer 6 paniers de suite puis passer à la série suivante

A 4m marquer 5 paniers de suite puis passer à la série suivante

A 5m marquer 4 paniers de suite puis passer à la série suivante

A 6m marquer 3 paniers de suite puis passer à la série suivante

A 7m marquer 2 paniers de suite puis passer à la série suivante



**J'ai mon avant bras vertical du début à la fin du tir**

**J'ai mon « pouce en face de ma paume » du début à la fin du tir**

**Je déplies les jambes puis les bras**

**Pour rendre l'exercice plus difficile (3 niveaux de difficultés supplémentaires)**

Après chaque série, possibilité de faire soit:

- **Niveau 1** : Marquer 1/1 au LF pour passer à la série suivante
- **Niveau 2** : Marquer 2/2 au LF pour passer à la série suivante, si 1/2 on recommence la série, si 0/2 on recule à série d'avant
- **Niveau 3** : Marquer 3/3 au LF pour passer à la série suivante, si 2/3 on recommence la série, si 1/3 on recule à série d'avant, si 0/3 on recommence depuis le début