



Les blocages :

Définition : Bloquer une balle, c'est l'arrêter dans sa course, l'immobiliser. Bien souvent le blocage se fera entre deux surfaces. On identifiera deux sortes de blocages :

Le blocage d'une main en refermant ses doigts sur la balle est le blocage de base qui permet le lancé et l'engagement. Il sera principalement utilisé pour la maîtrise de l'objet en début d'apprentissage

Les autres blocages sont des figures en Tshaka Freestyle

Dans ce cadre, pour tous les blocages où la main intervient, la main doit être tendue ou bien fermée (poing)

Conseil : il faut donc être extrêmement précis et rapide. Beaucoup de concentration et de la souplesse sont nécessaires pour la réalisation de ces figures.

Comme pour les amortis, il faut aller chercher la balle assez haut et fléchir les jambes à la fin du blocage pour accompagner la balle verticalement.

Ne quittez jamais la balle des yeux

Etre bien sous la balle au moment du blocage.

le vocabulaire:

La polka est une danse populaire originaire de Bohème (pays de l'est).

Le croc' monsieur est un sandwich chaud au pain de mie, fromage et jambon

Le croc' madame c'est la même chose avec un oeuf dessus

