



Les roulés :

Définition : Rouler, c'est l'action de la balle qui, sous l'effet d'une action extérieure ou d'une inclinaison, va tourner sur elle même. Son parcours dépendra de la surface où elle va rouler.

A vous de donner la bonne vitesse, la bonne pente et le bon chemin pour maîtriser son parcours.

La balle peut être roulée par terre ou bien sur une partie de son corps.

Conseils : Etre extrêmement souple sur ses jambes.

Essayez de sentir votre centre de gravité et le placer le plus possible sous la balle

