



Le Lancer de Haches c'est tout un art



COMMENT TENIR ET LANCER UNE HACHE

Tenez la hache, à 5 cm du bout du manche, comme si vous alliez serrer une main : fermement avec le pouce le long du manche, le bras tendu légèrement plié devant vous. Elle doit former un angle droit avec votre avant-bras. L'autre bras est le long du corps.

Les appuis

Avancez votre pied opposé à la main qui tient la hache afin que tout votre poids repose sur ce dernier pour être sûr que la hache parte bien.

Le lancer

Une fois dans la position de base expliquée dans les 2 points précédents, il faut lancer la hache.

Pour cela, on va plier le bras pour ramener la hache derrière la tête en la gardant à 90° par rapport à l'avant-bras et en restant droit. Les épaules ne bougent pas, la jambe arrière reste tendu et le poids du corps repose sur la jambe avant.

Lors du lancer, il faut effectuer une poussée progressive de la hache en gardant toujours la hache à 90° de l'avant-bras. Lorsque le bras arrive à l'horizontal, lâchez-la et laissez votre bras continuer le mouvement.

Important : Lors du mouvement, vous devez garder les épaules parallèles au sol, garder son bassin dans l'axe de la cible et envoyer l'énergie vers l'avant pour bien viser la cible. Il est inutile de lancer fort, juste le fait de lancer et le mouvement de rotation vont planter la hache dans la cible.



Rappelle-toi, Patrick et son équipe seront là pour t'aider à débiter !
et il sera aussi voir plus simple de comprendre avec une démo qu'une fiche technique !

