



Utilisation de la tige de lancement au curling

1. Le départ

Le joueur à qui c'est le tour de lancer sa pierre, doit obligatoirement partir du même bloc de départ que s'il lançait la pierre en glissant.

2. La prise de la tige

Quand la tige est orientée à midi à l'horloge, la main sur la poignée de la tige doit être à la verticale. Cette prise est la même que ce soit pour un lancer en sens horaire, ou en sens antihoraire. Le poignet va s'incliner vers la gauche ou la droite pour insérer l'embout de la tige sur la poignée de la pierre.

3. La rotation en sens horaire

Placer la pierre sur l'axe du lancer et orienter le devant de la poignée à **moins 10** à l'horloge. Insérer l'embout de la tige sur la poignée de la pierre et garder la position jusqu'au moment du lâcher de la pierre, où la poignée sera ramenée à midi.

4. La rotation en sens antihoraire

Placer la pierre sur l'axe du lancer et orienter le devant de la poignée à **plus 10** à l'horloge. Insérer l'embout de la tige sur la poignée de la pierre et garder la position jusqu'au moment du lâcher de la pierre, où la poignée sera ramenée à midi.

5. La démarche du lancer

Du bloc de départ, nous marchons d'un pas normal vers la ligne de jeu. Au cours de cette démarche, la tige est tenue légèrement plus haut que la taille dans une position confortable et le bras est appuyé contre le corps. Tout au long du déplacement, la pierre et la tige de lancement restent parfaitement alignées sur la cible, dans l'axe du lancer.

6. Le lancer de la pierre

Quand la pierre arrive à environ un mètre de la ligne de jeu, le lâcher est exécuté. Le joueur droitier s'arrête sur le pied gauche et le gaucher sur le pied droit. La poussée est effectuée en allongeant le bras vers la cible, tout en gardant les épaules perpendiculaires à l'axe du lancer. On amorce la poussée de la pierre avant d'appliquer la rotation à celle-ci, afin d'éviter de faire sautiller la pierre ou de lui impliquer une rotation contraire à celle désirée. La rotation de la pierre est effectuée en ramenant la poignée de cette dernière de moins 10 ou plus 10 à midi, par une rotation du poignet vers la droite ou vers la gauche. C'est alors que la pierre est lâchée et le lancer est complété.