

Nom : .....Prénom / .....

Date : .....

## GAMMES quilles 7 et 10

**DROITIERS** : Réaliser la quille 10 de la flèche 1 à 5 et/ou la quille 7 de la flèche 2 à 6 (3 essais par flèche)

**GAUCHERS** : Réaliser la quille 7 de la flèche 1 à 5 et/ou la quille 10 de la flèche 2 à 6 (3 essais par flèche)

**Objectif : concentration et régularité. Test des capacités technique et mentale**

*(les situations extrêmes permettent la capacité d'adaptation dans le cadre de compétitions où un mur est proche des pistes, ou les approches sont trop glissante sur les côtés, etc..)*

**Durée de l'exercice : .....**

QUILLE n° 10	X pour réussi 0 pour raté		QUILLE n°7	X pour réussi 0 pour raté			
<b>flèche 1</b>	1		<b>flèche 2</b>	1			
	2			2			
	3			3			
<b>flèche 2</b>	1		<b>flèche 3</b>	<b>flèche 3</b>	1		
	2				2		
	3				3		
<b>flèche 3</b>	1			<b>flèche 4</b>	<b>flèche 4</b>	1	
	2					2	
	3					3	
<b>flèche 4</b>	1				<b>flèche 5</b>	<b>flèche 5</b>	1
	2						2
	3						3
<b>flèche 5</b>	1		<b>flèche 6</b>	<b>flèche 6</b>	1		
	2				2		
	3				3		

**OBSERVATIONS :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....