



Lire le code à barres 2D pour voir la vidéo de démonstration

Sauter à cloche-pied



POSITION DE DÉPART

- Le corps droit, les bras et la jambe libre pliés à un angle de 60° à 90°

ACTION

- Utiliser les bras pour se soulever en mouvements rythmés
- La jambe libre se balance de l'avant à l'arrière pour exercer une poussée

RÉCEPTION AU SOL

- Sur la pointe du pied avec flexion de la jambe