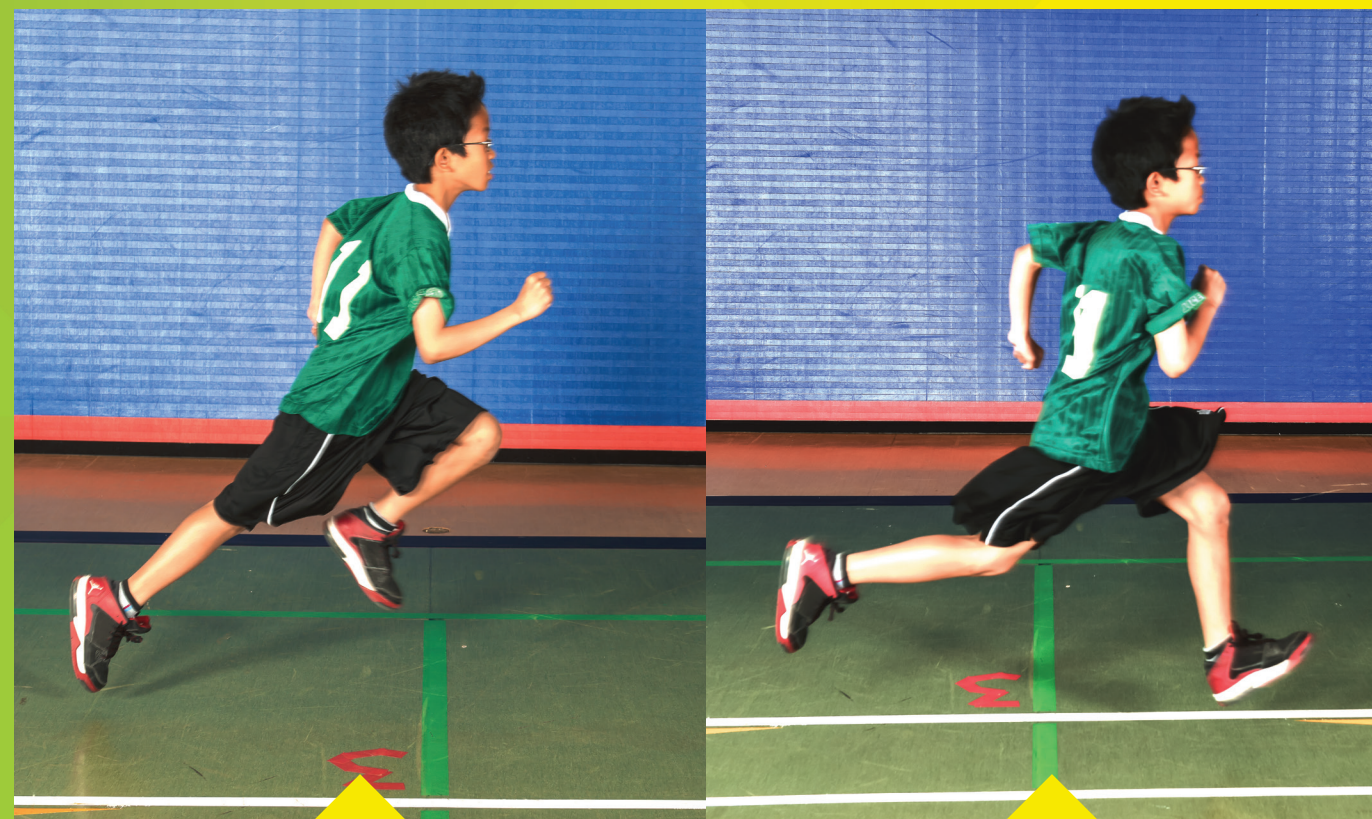


Courir



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



ACTION

- Courir avec la jambe d'appui en extension durant la phase de suspension
- Le genou avant est bien élevé

ACTION

- Les bras font des mouvements de va-et-vient opposés aux jambes
- Les bras forment un angle de 90°