



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

Frapper



POSITION DE DÉPART

- Se tenir debout en face de l'objet, les yeux sur l'objet à frapper

ACTION

- Se préparer en prenant un élan arrière

ACTION

- Faire une rotation des hanches et du tronc
- Transférer le poids vers le pied avant

POURSUITE DU MOUVEMENT

- Poursuivre le mouvement en suivant la rotation de l'élan