



Donner un coup de pied

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



POSITION DE DÉPART

- Les yeux sur la cible, poser le pied d'appui à côté du ballon

ACTION

- Plier le corps à la taille pour amorcer le coup de pied à partir des hanches

ACTION

- Placer le genou au-dessus du ballon pour toucher le ballon avec le coup de pied (lacets)

ACTION

- Balancer les bras à l'opposé de la jambe qui botte

POURSUITE DU MOUVEMENT

- La jambe qui botte continue le mouvement en pointant vers la cible