

Sauter



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



POSITION DE DÉPART

- Les jambes pliées, les bras vers l'arrière, les pieds écartés

ACTION

- Pousser les bras vers l'avant et vers le haut

ACTION

- Extension énergique des hanches, des genoux et des chevilles

RÉCEPTION AU SOL

- Réception équilibrée avec les pieds écartés et les genoux pliés