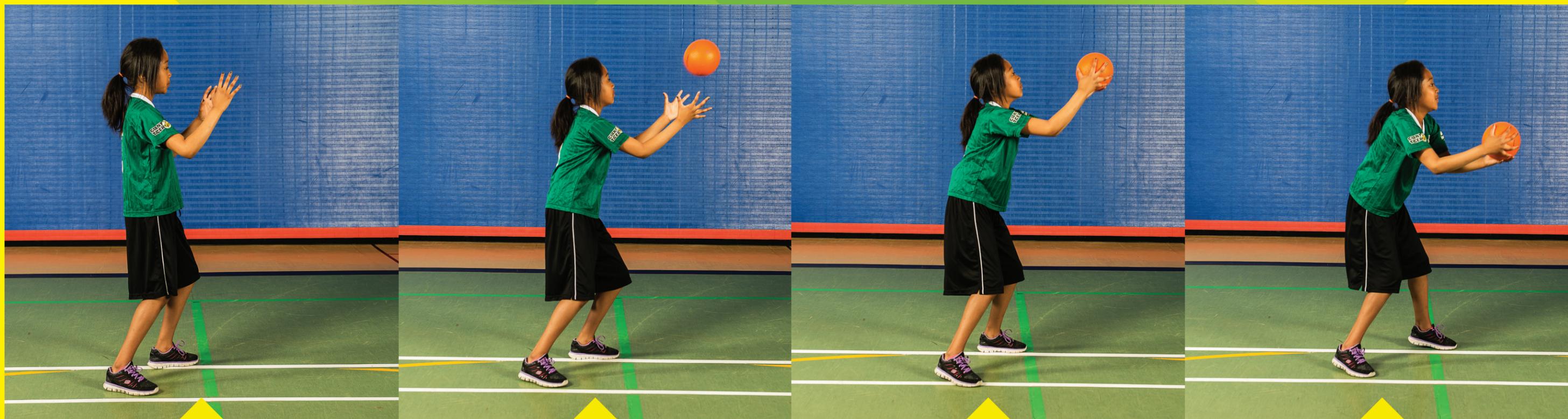




Lire le code à barres 2D pour voir
la vidéo de démonstration

Attraper



POSITION DE DÉPART

- Les yeux sur la cible, se tenir en position décalée, le corps aligné sur l'objet à attraper, les bras en position, devant le corps

ACTION

- Les mains se déplacent pour attraper l'objet

ACTION

- Attraper l'objet avec les mains

ACTION

- Se décontracter et absorber la force de l'objet