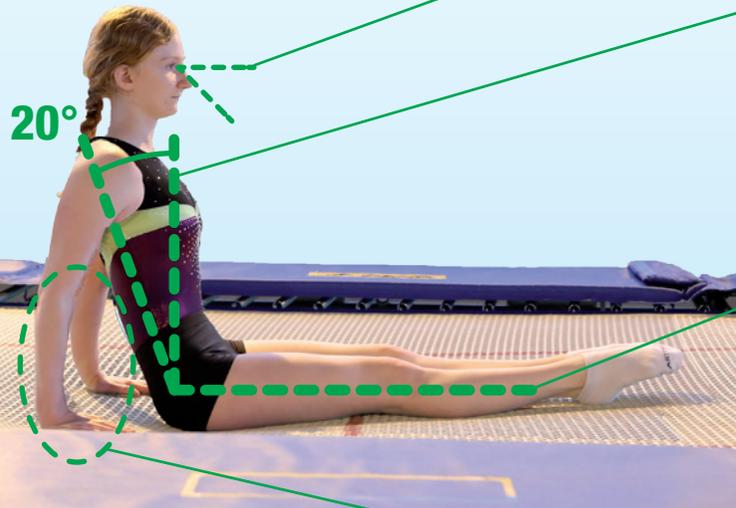


Position à travailler

Défauts observés



Le regard est fixé sur le tapis.

Le buste est :

- légèrement incliné en arrière de 20°.
- gainé et droit.

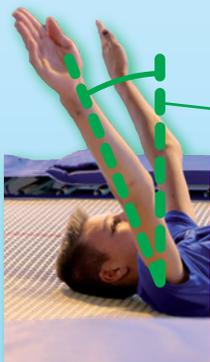
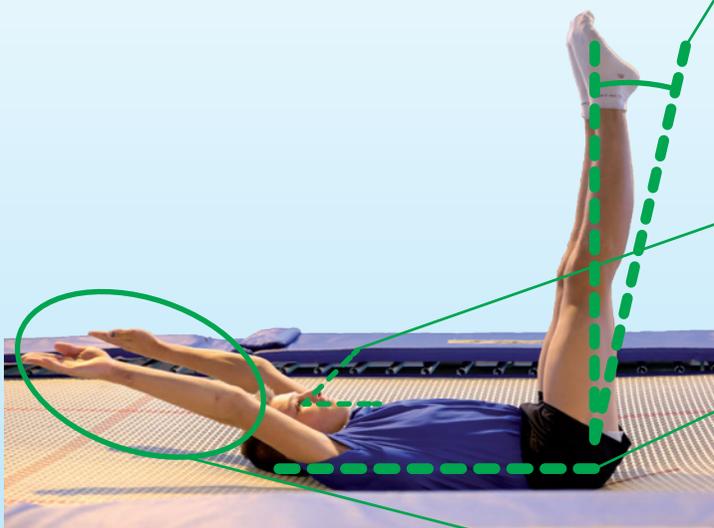
Les jambes et les pointes de pieds sont tendues et serrées.

(Lors de l'enfoncement en position assise, l'appui dans la toile est plus important au niveau des fessiers et surtout des mains, les jambes n'appuient que très peu dans la toile.)

Les bras sont légèrement fléchis. Les mains sont placées en arrière du bassin, doigts dirigés vers l'avant. L'appui manuel est actif.



Position à travailler



Le débutant placera les bras légèrement vers l'avant ou verticaux. L'initié placera ses bras au-delà de la verticale vers l'oblique arrière.

Les jambes sont proches de la verticale pour une sortie optimale vers le haut. L'action de l'ouverture puis du blocage «kick off» permettra le retour debout.

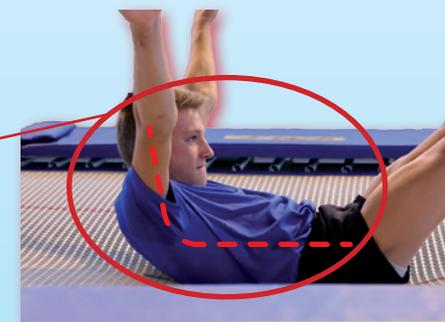
Regard fixé vers l'avant et sur le tapis avant en revenant debout

Le dos est plat, les épaules et la tête au contact de la toile pour offrir la plus grande stabilité.

Si le haut du dos est enroulé. La surface de contact est plus petite et la stabilité moindre.

L'expert pourra placer les bras proches de la toile pour obtenir une sortie vers le haut.

Défauts observés



Position à travailler



Chez les plus jeunes, les jambes peuvent être tendues.



Les jambes sont serrées et pliées. Les genoux sont en contact actif avec la toile et les pieds à l'oblique haute.

Le regard est fixé sur le tapis devant.

Le buste est plat et les genoux en contact actif. Le ventre est creux. Les fessiers sont serrés et les épaules sont en contact avec la toile.



Les coudes sont écartés. Le haut de la poitrine et les aisselles sont en contact actif avec la toile.

Lorsque les coudes sont enfoncés dans la toile, les épaules sont alors redressées et le dos n'est plus plat.



Attention risque de blessure lors de l'enfoncement de la toile.

Défauts observés

