

Position de départ



# POSTURES et ACTIONS

Torsion maximale gauche du tronc

Début détorsion

Appuis écartés

**Valarie ALLMAN (USA) 71.46m** Rec 08-04-2022 San Diego

Document made out of a video published on Facebook

Posture en "T"

Balancer préliminaire du tronc

Flexion des jambes

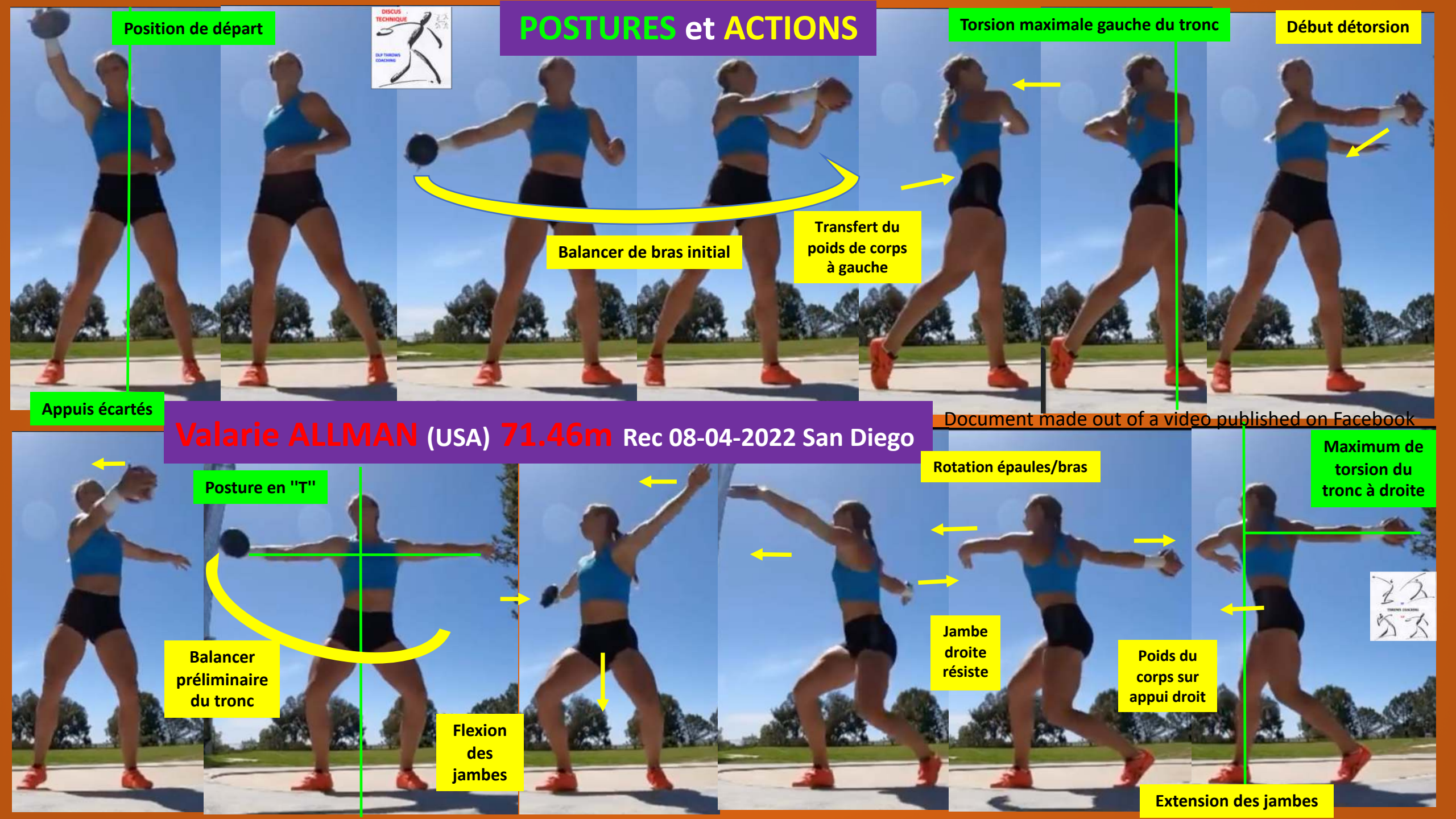
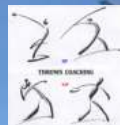
Rotation épaules/bras

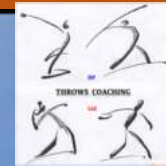
Maximum de torsion du tronc à droite

Jambe droite résiste

Poids du corps sur appui droit

Extension des jambes





Début



Pression sur le  
pied gauche

droit

Epaule  
gauche  
fermée

Jambe  
gauche  
passe  
près de la  
droite



Pied droit va chercher le sol

**EN TANT QUE VISITEUR VOUS AVEZ PU  
BENEFICIER D'UN ACCES GRACIEUX A 1/3 DE  
CE DOCUMENT . POUR AVOIR L'ACCES A LA  
TOTALITE AINSI QU'A TOUS LES AUTRES  
DOCUMENTS DE CE BLOG (+ de 1000) VOUS  
DEVEZ SOUSCRIRE COMME MEMBRE (C'est  
pas cher !!!) . VOIR ET SUIVRE LES  
INSTRUCTIONS EN PAGE D'ACCUEIL ET  
BIENVENUE AU CLUB !!!**



Pression  
sur genou  
gauche

Fin du pivot gauche

jambe  
gauche

interne  
genou  
droit

Tronc droit

Valarie ALLMAN (USA) 71.46m Rec 08-04-2022 San Diego

Côté gauche axe de

Appui du bras



Posture en "T"

Côté gauche solide

Extension des jambes

**EN TANT QUE VISITEUR VOUS AVEZ PU  
BENEFICIER D'UN ACCES GRACIEUX A 1/3 DE  
CE DOCUMENT . POUR AVOIR L'ACCES A LA  
TOTALITE AINSI QU'A TOUS LES AUTRES  
DOCUMENTS DE CE BLOG (+ de 1000) VOUS  
DEVEZ SOUSCRIRE COMME MEMBRE (C'est  
pas cher !!!) . VOIR ET SUIVRE LES  
INSTRUCTIONS EN PAGE D'ACCUEIL ET  
BIENVENUE AU CLUB !!!**