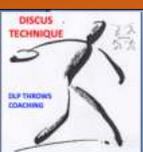


Position de départ



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"

Maximum de torsion du tronc à droite

Balancer préliminaire du tronc

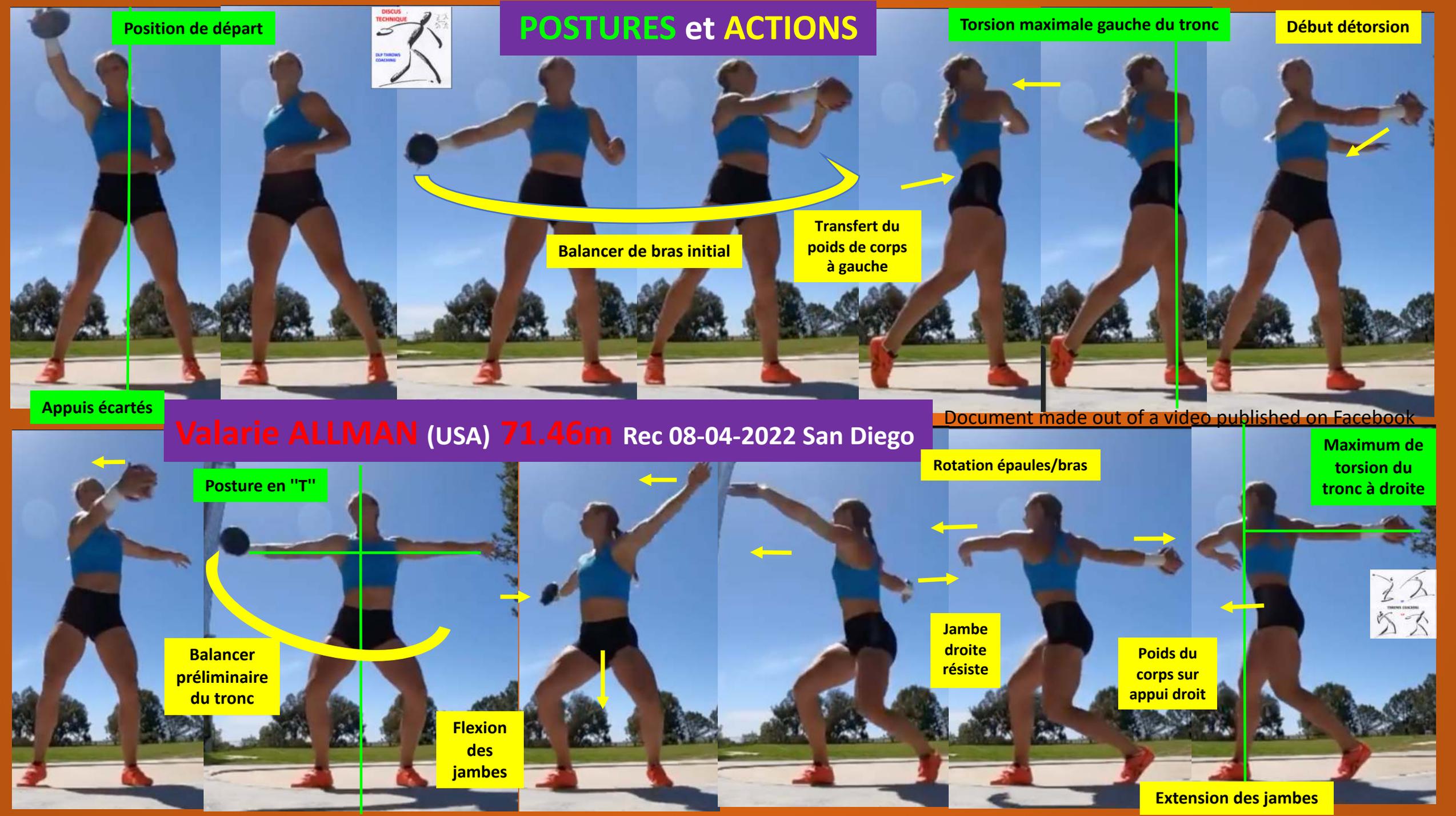
Flexion des jambes

Rotation épaules/bras

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 !!!**