

# Daniel STAHL 70.62m 14 Juin 2022 Turku

## UNE "BONNE" TECHNIQUE EST UNE TECHNIQUE "SIMPLE"



Poids du corps sur  
jambe droite

Transfert du poids de corps  
vers la jambe gauche

Flexion des  
2 jambes

Pression contre  
l'intérieur du  
genou gauche

Bras et jambe droite  
complètement allongés

Le genou droit  
point en avant

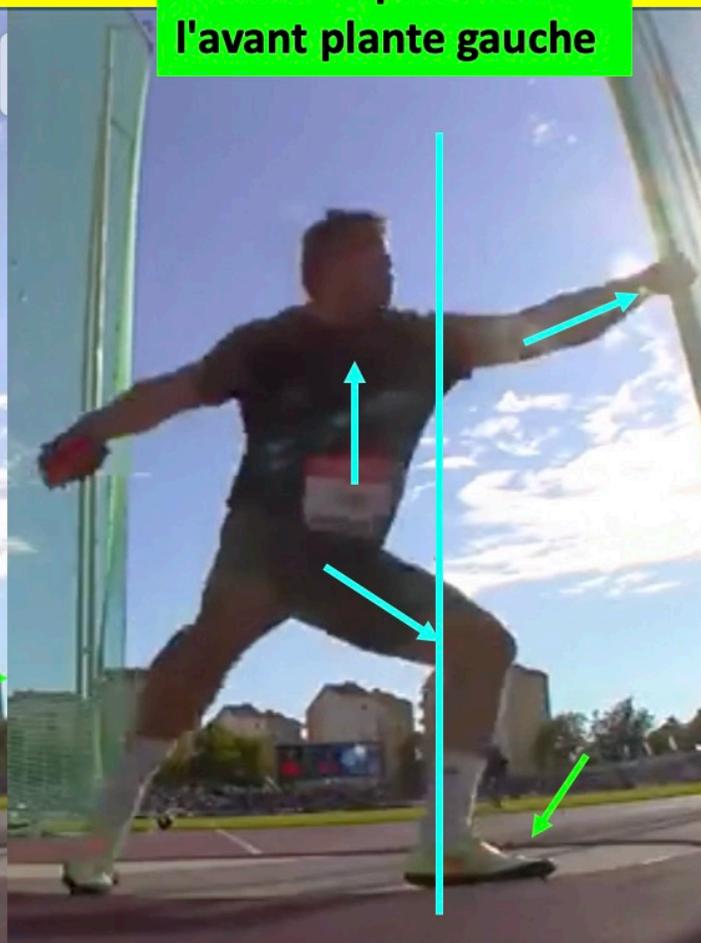
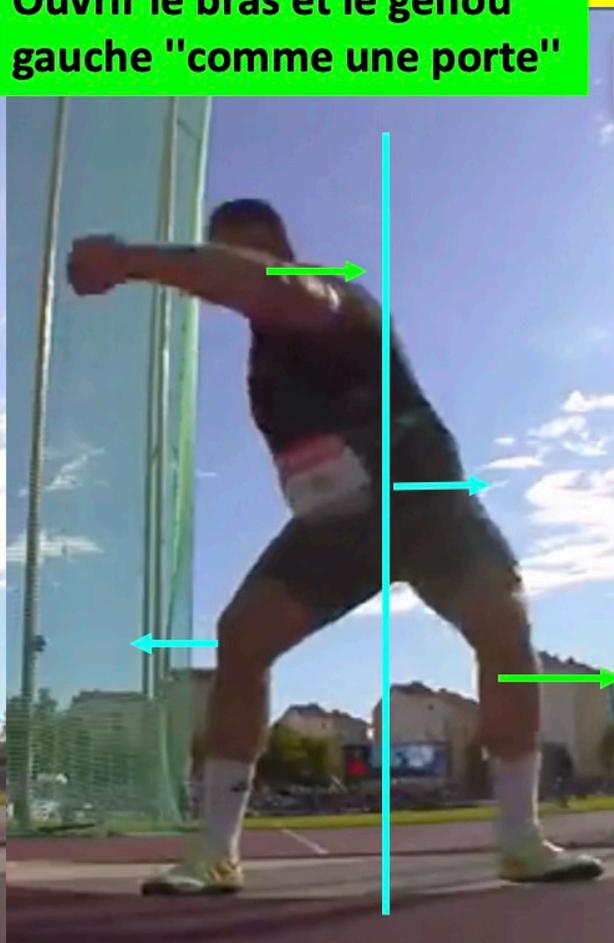
Tronc droit

Torsion maximale du  
tronc lors du départ

Ouvrir le bras et le genou  
gauche "comme une porte"

Ecraser le pivot sur  
l'avant plante gauche

Pivoter en  
posture de "T"



Swing jambe droite

Attaque genou droit

Suspension

Pose pied droit



Le pivot gauche est incomplet

# Daniel STAHL 70.62m

14 Juin 2022 Turku



Tronc droit

"Engagé" en posture de "T"

Poitrine face avant

Epaule gauche basse

Main droite au point haut

Posture "T" incliné

Jambe droite allongée

Genou droit en haut et en avant

Genou droit rentre à l'intérieur

Pied droit au sol



Pivot pied droit

Pose pied gauche

Mises sous tension

Finale

Posture en "T" parfaite

**BONJOUR ...EN TANT QUE "VISITEUR" VOUS AVEZ EU UN ACCES GRACIEUX A LA MOITIE DE CE DOCUMENT TECHNIQUE ORIGINAL. L'ACCES AU DOCUMENT COMPLET (Code bleu) EST RESERVES AUX "MEMBRES" . POUR DEVENIR MEMBRE , CONSULTER LES INSTRUCTIONS SUR LA PAGE D'ACCUEIL. LE STATUT DE MEMBRE PERMET L'ACCES ILLIMITE A TOUS LES DOCUMENTS DU BLOG (+ de 1200) . EN ESPERANT VOTRE SOUTIEN ....BIENVENUE AU CLUB !**

Dan

Genoux "proches"

Blocage axe gauche

en avant

Double support





# Daniel STAHL

## 70.62m 14 Juin 2022 Turku

# UNE "BONNE" TECHNIQUE EST UNE TECHNIQUE



COMMENTAIRE GENERAL

d'utiliser  
Engagé –  
contrôlées  
excellentes

si capable  
Entrée –  
t parfaitement  
s sont

**BONJOUR ...EN TANT QUE "VISITEUR" VOUS AVEZ EU  
UN ACCES GRACIEUX A LA MOITIE DE CE DOCUMENT  
TECHNIQUE ORIGINAL.  
L'ACCES AU DOCUMENT COMPLET (Code bleu) EST  
RESERVES AUX "MEMBRES" . POUR DEVENIR  
MEMBRE , CONSULTER LES INSTRUCTIONS SUR LA  
PAGE D'ACCUEIL. LE STATUT DE MEMBRE PERMET  
L'ACCES ILLIMITE A TOUS LES DOCUMENTS DU BLOG  
(+ de 1200) . EN ESPERANT VOTRE SOUTIEN  
.....BIENVENUE AU CLUB !**

Suivi de

Ma  
l'ay  
blo

Double  
support

