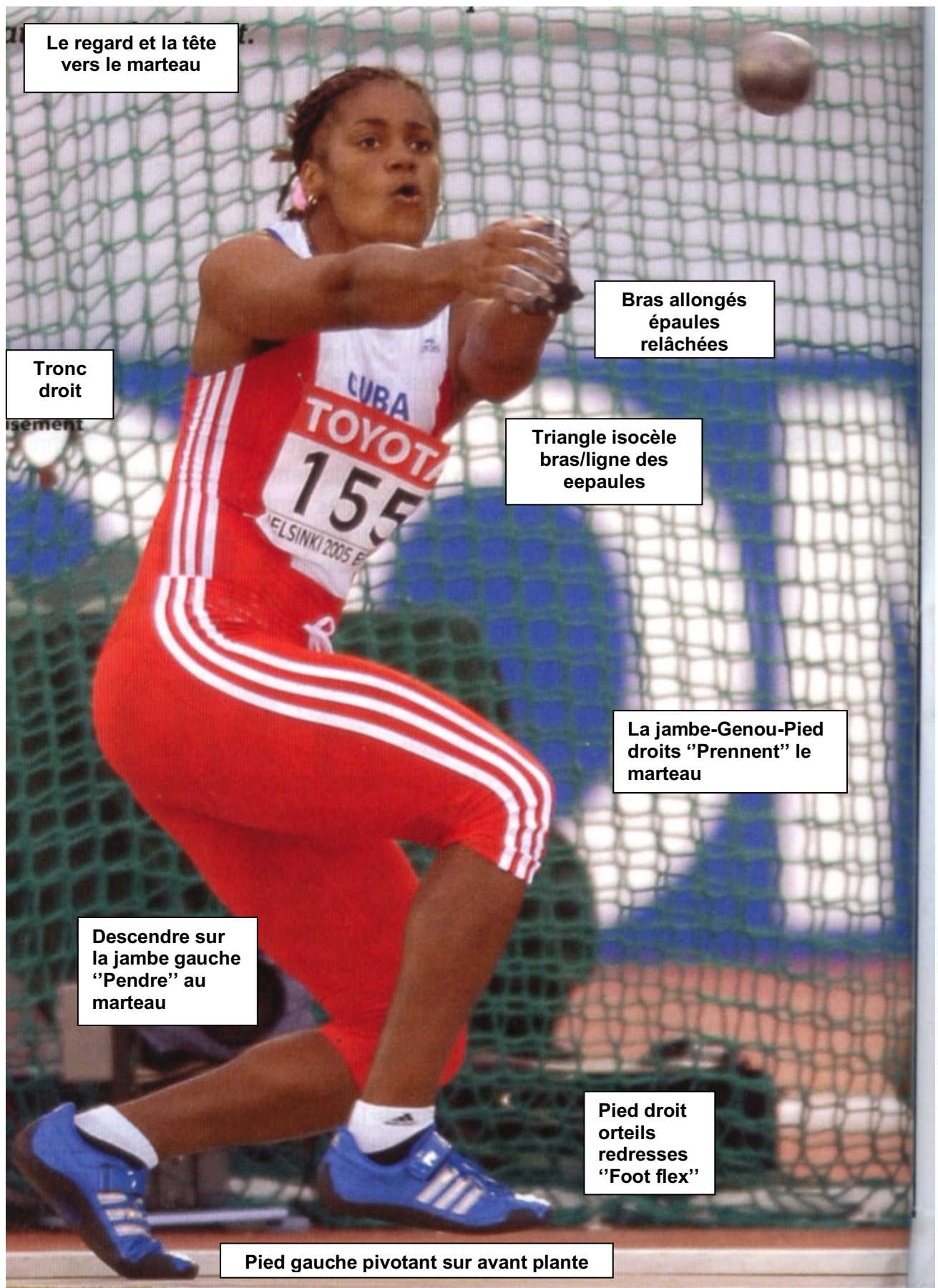


# TECHNIQUE MARTEAU

## LA PHASE DE PRISE D'AVANCE "CATCH !"

avec Ypsi MORENO (Cuba)



Le regard et la tête vers le marteau

Tronc droit

Bras allongés  
épaules relâchées

Triangle isocèle  
bras/ligne des épaules

La jambe-Genou-Pied  
droits "Prennent" le  
marteau

Descendre sur  
la jambe gauche  
"Pendre" au  
marteau

Pied droit  
orteils  
redresses  
"Foot flex"

Pied gauche pivotant sur avant plante