



Valérie ADAMS 19,65m 27-02-2021 Waitakere

PHASE DE
PREPARATION

POSITION de
DEPART 1

Avancée sur jambe droite

POSITION de
DEPART 2

Bascule . Flexion du tronc . La
jambe gauche monte en arrière





Valérie ADAMS 19,65m 27-02-2021 Waitakere

PHASE DE
PREPARATION

Bascule . Flexion du tronc . La
jambe gauche monte en arrière

POSITION de
DEPART 3

Retour de la jambe libre
sous le tronc



PHASE de PREPARATION

Valérie ADAMS 19,65m 27-02-2021 Waitakere

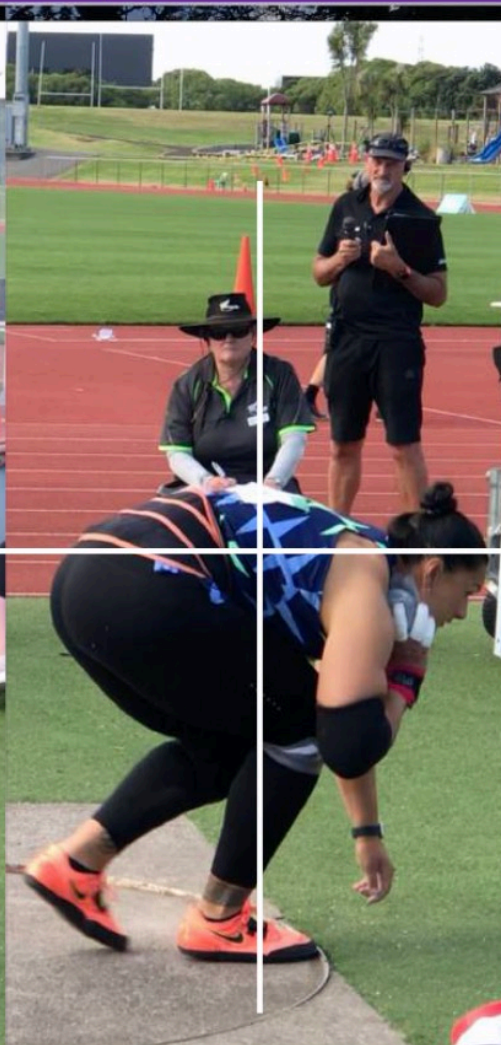
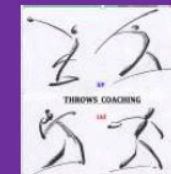
LE SURSAUT

Retour de la jambe libre
sous le tronc

Remontée sur la jambe droite
"Style Timmermann"

POSITION de
DEPART 4
"Groupé"

Extension jambe libre



Valérie ADAMS 19,65m 27-02-2021 Waitakere

LE SURSAUT



Extension jambe libre

Départ "Rock n' Roll"

Extension complète des 2 jambes

En tant que visiteur vous avez eu un accès gratuit à une partie de ce document. Le document complet est réservé aux membres. Pour devenir membre et avoir accès à TOUS les documents de ce site, voir les conditions sur la page d'accueil...et bienvenue au club !

