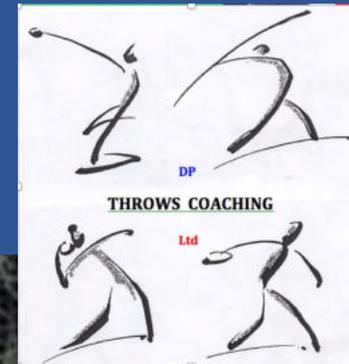




Tom REUX Décembre 2023 Entraînement indoor + COMPARAISON Tom REUX / Mikolas ALEKNA sur la pose DROIT / GAUCHE et la FRAPPE Finale



Original vidéo courtesy
of Regis QUERARD

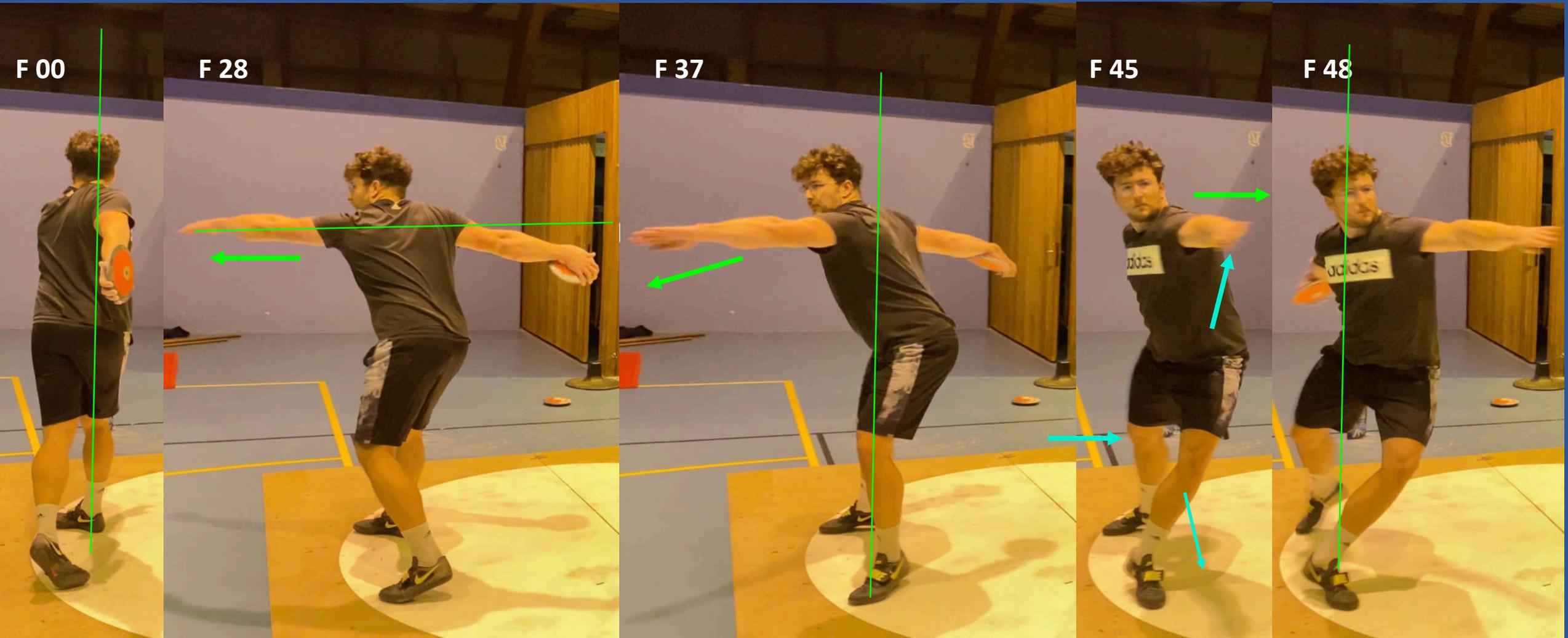


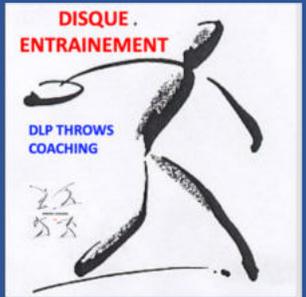
U tube vidéo



Une entrée en "T" conduite par le bras gauche avec peu d'écrasement interne du genou gauche mais une recherche d'ouverture ample et un bon équilibre

F45 Le bras gauche (flou) est actif et le genou droit pourrait pointer plus vers l'avant dans une position plus fléchie.





F94 La jambe droite ne pousse pas la hanche vers l'avant

F98-101 Bonne fixation de l'axe gauche et frappe à 90*

F97-98 La hanche

F101 Finale un peu "cassée"

F 94



105



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 !



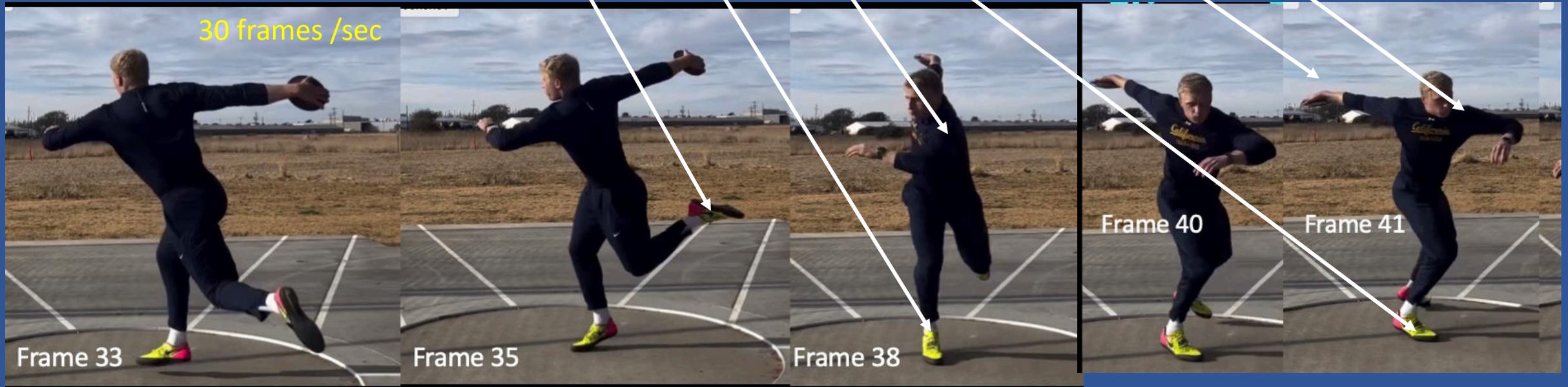
Tom REUX Décembre 2023 Entraînement indoor

60 frames /sec

COMPARAISON REUX – ALEKNA
POSE DROIT-GAUCHE



Comparer : -le passage de la
jambe gauche qui couronne et
plante de haut en bas
-Le pivot actif immédiat du pied
droit
-Le retard du bras à la pose pied
gauche
-L'épaule gauche basse



30 frames /sec

Frame 40

Frame 41

Frame 33

Frame 35

Frame 38

60 frames /sec

F 77

F 82

F 86

F 90

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 !

Comparez le passage de la jambe

du talon et plante de

immédiat du pied droit
pas à la pose pied

basse
lanceur
c



COMPARAISON
REUX – ALEKNA
POSE DROIT-
GAUCHE

30 frames /sec

