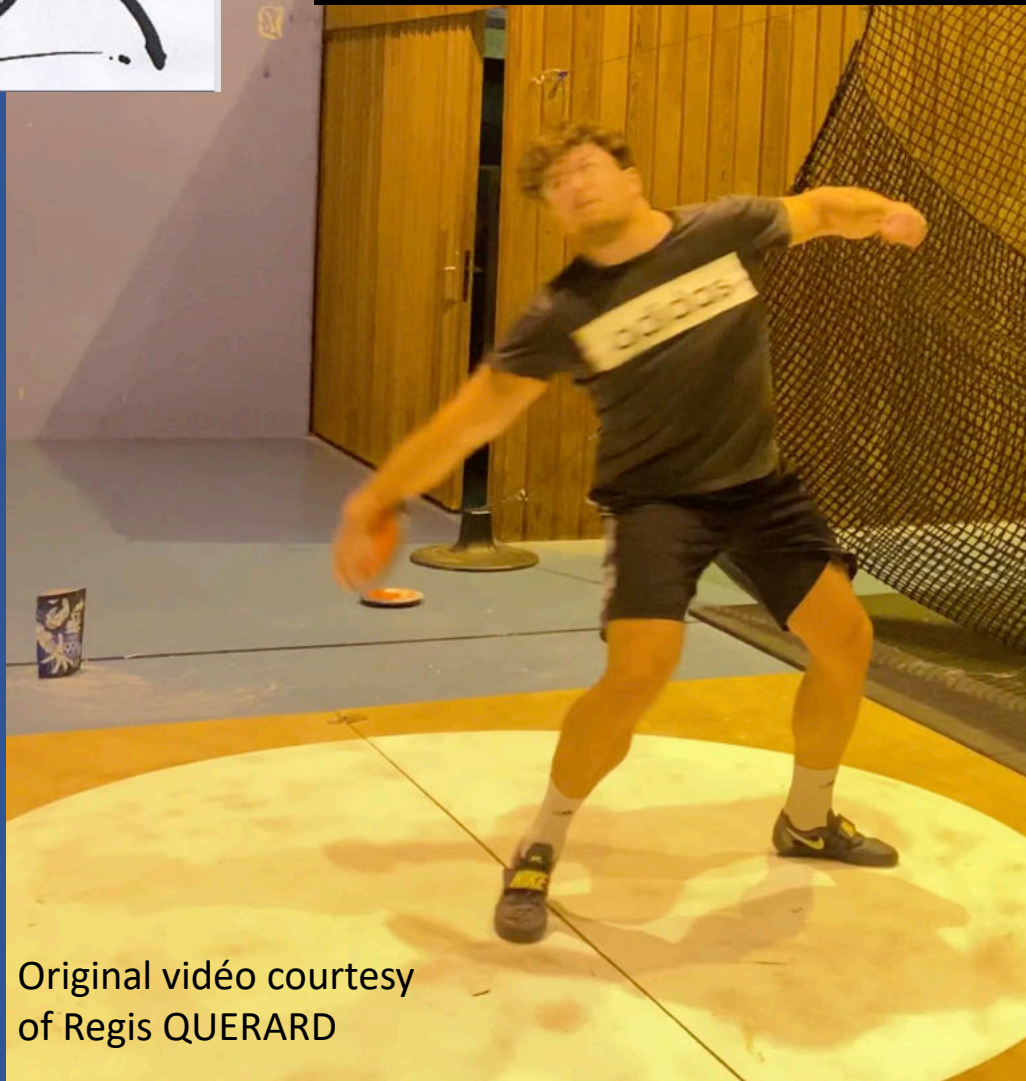
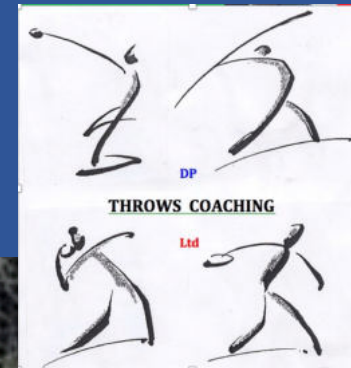




# Tom REUX Décembre 2023 Entraînement indoor + COMPARAISON Tom REUX / Mikolas ALEKNA sur la pose DROIT / GAUCHE et la FRAPPE Finale



Original vidéo courtesy  
of Regis QUERARD



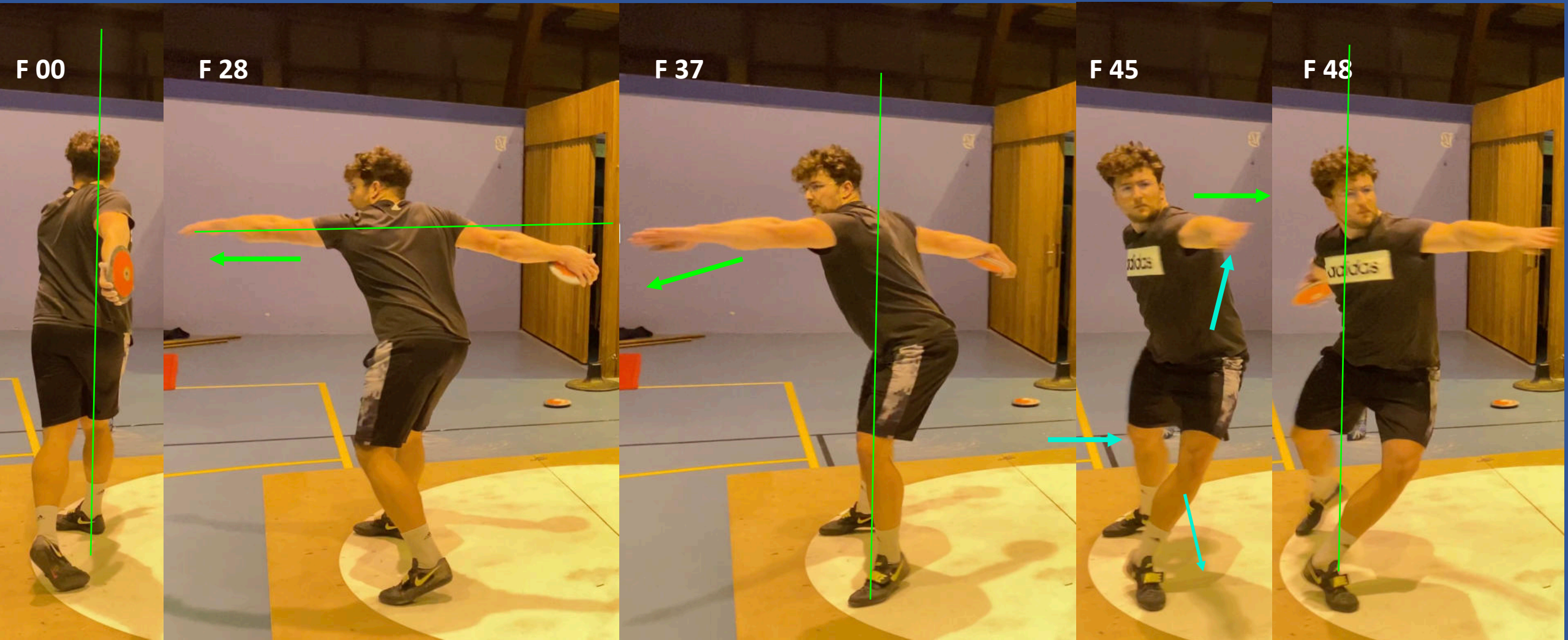
U tube vidéo





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 !





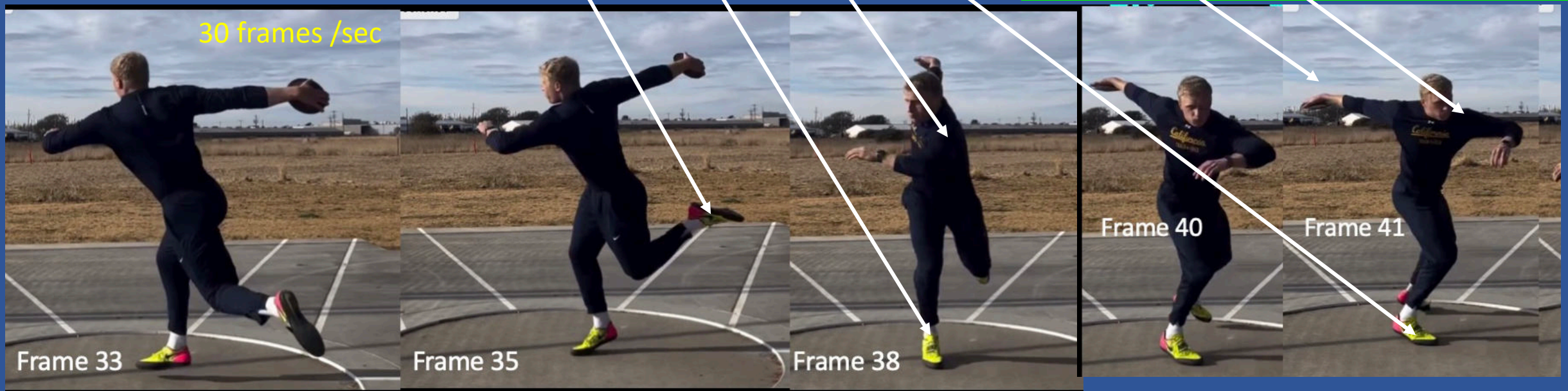
# Tom REUX Décembre 2023 Entraînement indoor

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 33

Frame 35

Frame 38

Frame 40

Frame 41



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 à la pointe et plante de

immédiat du pied droit  
à la pose pied

basse  
lanceur  
c



COMPARAISON  
REUX – ALEKNA  
POSE DROIT-  
GAUCHE

30 frames /sec

