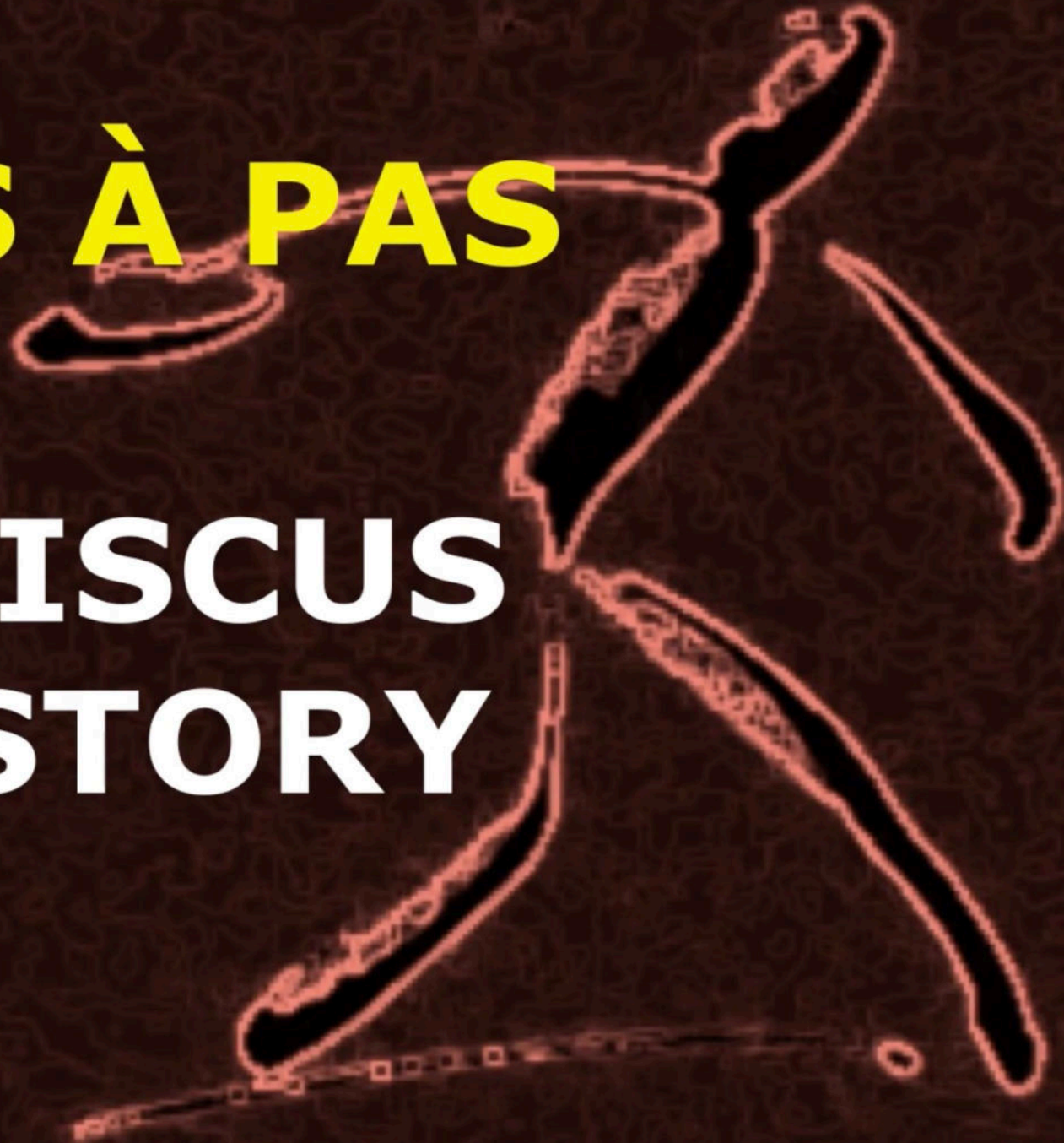


**PAS À PAS**

**DISCUS  
STORY**

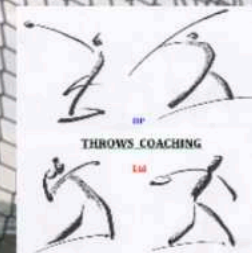


# DISCUS STORY



**Depuis la position de  
départ  
jusqu'à la reprise  
d'équilibre.**

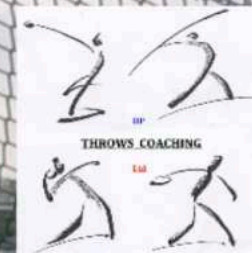
**Calme ..Relax!**



**Position  
de départ**



Venir poids de corps  
sur jambe gauche



Rester "grand"  
et "facile..."



Point max de  
Rotation à  
gauche

Ample et relâché



**Tourner à droite  
d'un bloc**





**Reste grand ..  
allonge les bras ...sent  
la torsion ...Pas de  
précipitation!**

**Position de torsion  
maximale à 360\***



Ouvre d'un bloc ...  
comme une porte



**L'ENTREE**

**Descend  
Ecarte  
Va à gauche**



**Ecrase  
genou  
gauche**

**Pointe  
genou droit  
en avant**



**LE PIVOT PIED  
GAUCHE**

Ouvre en grand

Reste droit



Swingue  
la jambe

Ecrase

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 !

© ERWIN SUVAAL 2021

