

1' ATR

Départ et arrivé :

en fonte



→ jambe arrière, buste et bras alignés
ventre rentré, tête droite, regard vers l'avant, tête droite, bras collés aux oreilles

consigne de sécurité :

- dos plat, ventre rentré

consigne de placement :

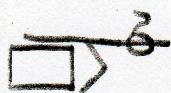
- les mains loins
- les bras restent collés aux oreilles
- la tête reste droite
- ventre rentré
- jambes et bras tendus
- garder l'alignement (je arrière / buste)

Atelier

contre un mur :



→ garder l'alignement (la jambe du bas reste fléchie)



→ renforcement de l'alignement



→ renforcement de l'alignement



→ début de l'ATR.

→ travail du maintien sur les bras.

→ travail du maintien sur les bras.

→ travail de la poussée de la jambe de terre
diminuer la hauteur selon la réussite.

→ ATR contre un mur.