

→ ATR tombé dos

→ ATR sur une hauteur



Caractéristiques de sécurité - les bras, votre posture

Consignes de placement - les mains levées

- les bras sont à côté des oreilles

- la tête reste droite

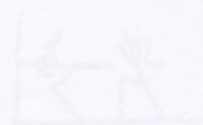
- votre regard

- jambes et bras tendus

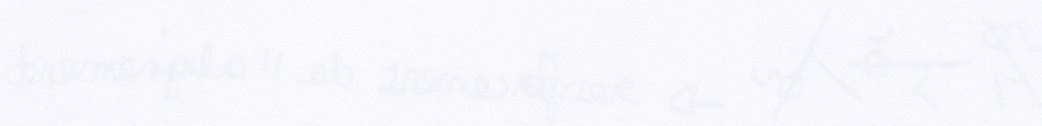
- garder l'équilibre par vos pieds

Atelier

contre un mur



à renforcer de l'équilibre



à début de l'ATR

à travail de maintien sur les bras

à travail de maintien sur les bras

à travail de la pose de la jambe de l'axe

à ATR sur une hauteur