


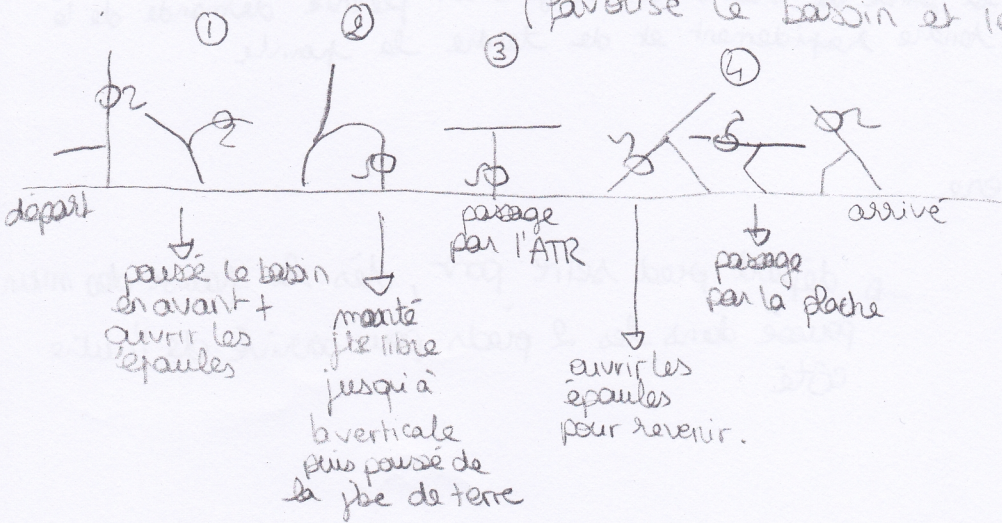
# la souplesse arrière

position de départ et d'arrivée

départ:  jambe avant sur élevé, bassin dans l'axe, et en rétrovers  
 ventre rentré, regard devant, épaule ouverte  
 - gymnaste grandi

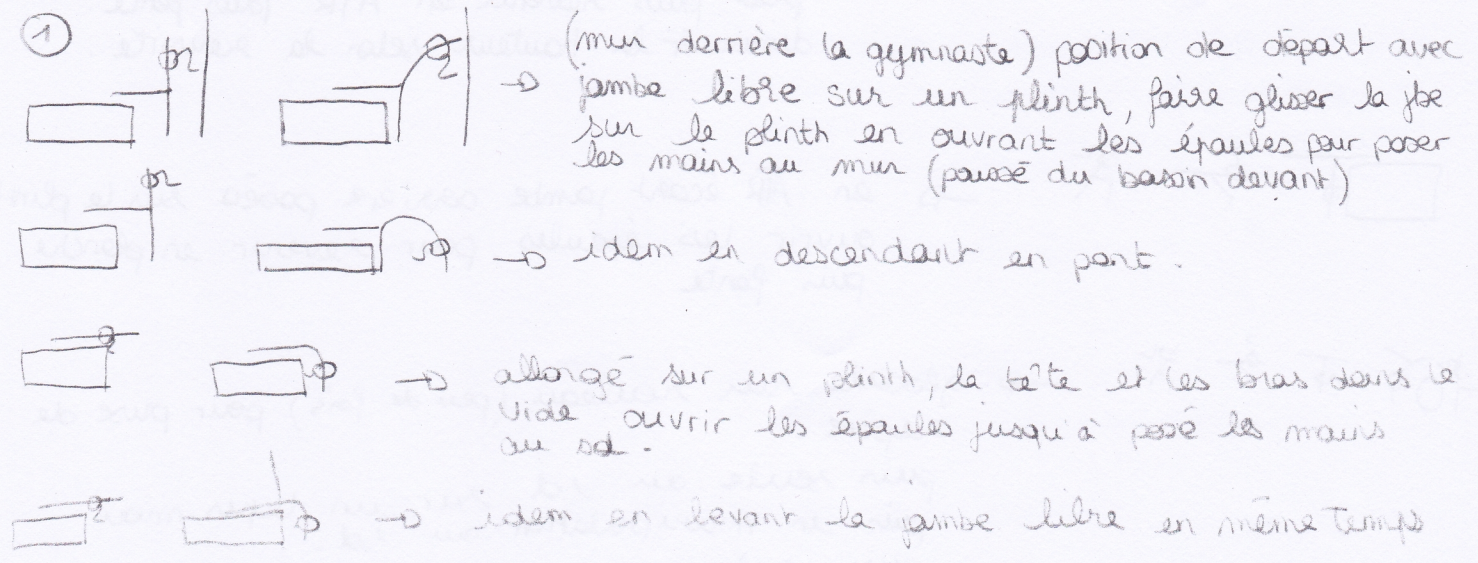
arrivée:  en fente.

régle de sécurité: bassin en rétroversion + ouverture d'épaule  
 (favorise le bassin et les épaules plutôt que le dos)



Avant de travailler chaque étape il faut travailler le port, le port arrière retour, l'ATR et la fente

## Ateliers



⚠ lors de la descente en port la jambe de terre doit être tendue et sur pied plat.