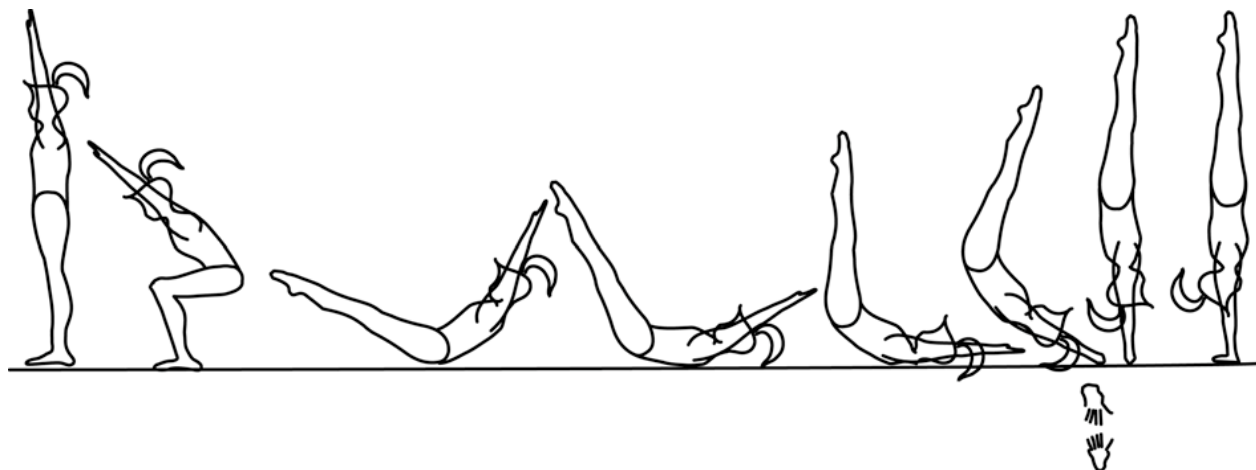


Sol: Streuli



Description technique

1. Demi roulé arrière jambe tendu, Position C+
2. Bras tendu dans le prolongement du corps avec les mains à l'intérieur
3. Blocage de la position C+
4. Finir au stand

Pré-requis

- Stand
- Roulé arrière bras tendu

Position clef

- Debout bras tendu
- Mi-renversé
- Stand

Mouvement clef

- Rotation autour de l'axe transversal

Méthodologie

1. Roulé arrière bras tendu (plan incliné avec reuter)
2. Roulé arrière à la bougie
3. Streuli (plan incliné avec reuter)
4. Streuli