

BALANCER BRAS FLECHIS : les mains restent vers les épaules

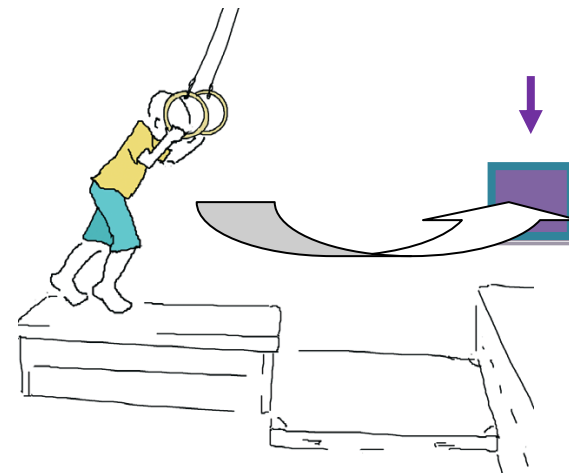
2

BRAS fléchis jusqu'à l'arrêt
COUDES collés au corps

1

POUCES en bague

ELAN : quelques pas
vers l'arrière



POINT « MORT » : lâcher
un objet ou lâcher à
l'endroit le plus éloigné

3