

CULBUTE ARRIERE :

repousser avec ses mains ouvertes afin de soulager sa nuque

**CORPS en boule,
dos arrondi**

**ORTEILS se préparent
à la réception
(pas sur les genoux !)**

**Départ
accroupi, mains
en « oreilles de
lapin »**

1

COUDES vers le haut

**PAUMES et DOIGTS
contre le sol**

