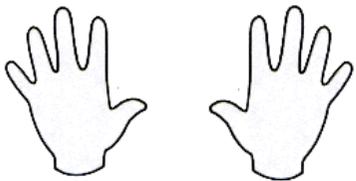


CULBUTE AVANT : la tête oriente le geste

MENTON
contre le
sternum

MAINS
ouvertes
parallèles



1

Elan :
pousser les
HANCHES
vers le haut

CORPS en boule,
dos arrondi

3

TALONS contre
les fesses pour se
relever sans
l'aide des mains

HAUT DU DOS en premier
sur le tapis (pas la tête)

2