

SAUTER en longueur : profiter de sa vitesse pour sauter loin



Rechercher la hauteur aussi...

Les BRAS accompagnent

ELAN : course accélérée

1

4

RECEPTION : des deux pieds et poids du corps vers l'avant

2

APPEL: pose active du pied et engagement haut de la jambe libre

3

VOL : maintenir la position d'extension

