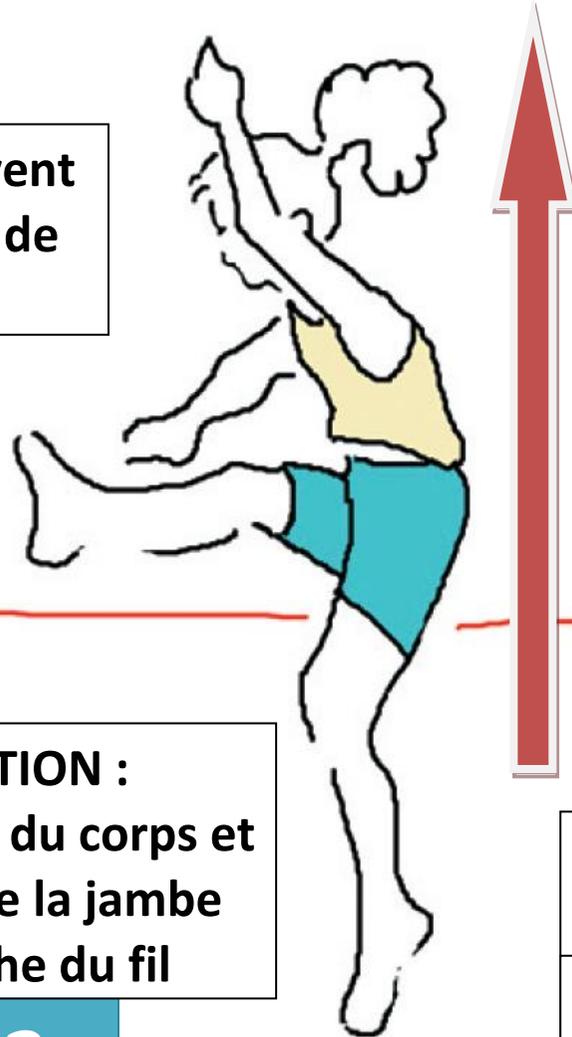


SAUT CISEAU : LA JAMBE ELEVE LE CORPS !

BRAS : suivent l'élévation de la jambe



1

ELEVATION : extension du corps et montée de la jambe libre proche du fil

2

RECEPTION : en équilibre

3

ELAN tendu (45 à 60 degrés) : accélérer
APPEL: 3 derniers pas : tam-ta-tam

Redressement sur le pied actif, légèrement sur l'arrière



Affaissement

