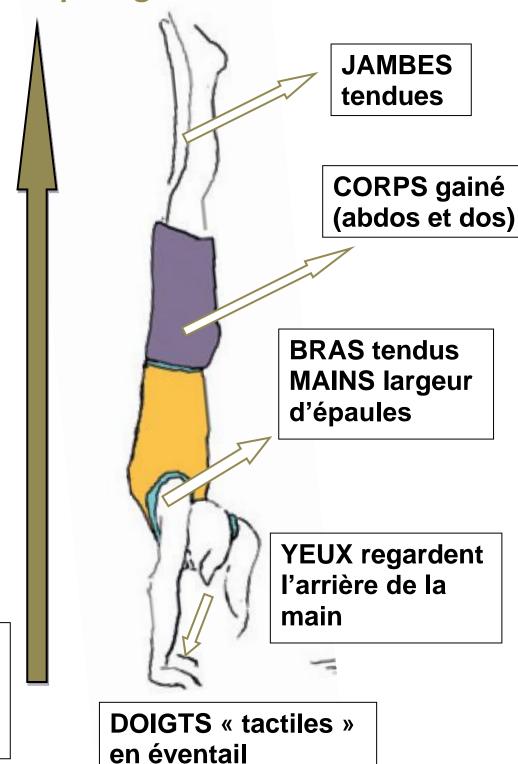
APPUI RENVERSE : corps aligné vers le haut



JAMBES en balance avec la descente des bras (même vitesse)



Elan des bras : départ à 60 degrés, en douceur...



Si trop d'élan, effectuer une demi-vrille

