

Roulade I

Nr. du poste

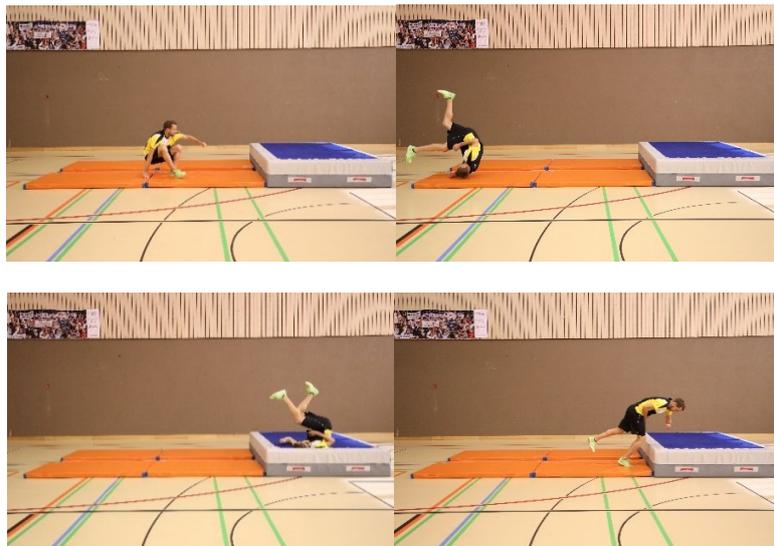
Mise en place du poste:

Surface en herbe.

Matériel:

- 1 grande surface en herbe

Übung:



De la position debout basculer en avant et engager un bras pour provoquer une roulade légèrement en diagonale (rentrer la tête). Le regard est sous le bras tendu qui n'engage pas la roulade. Après la roulade se relever directement.