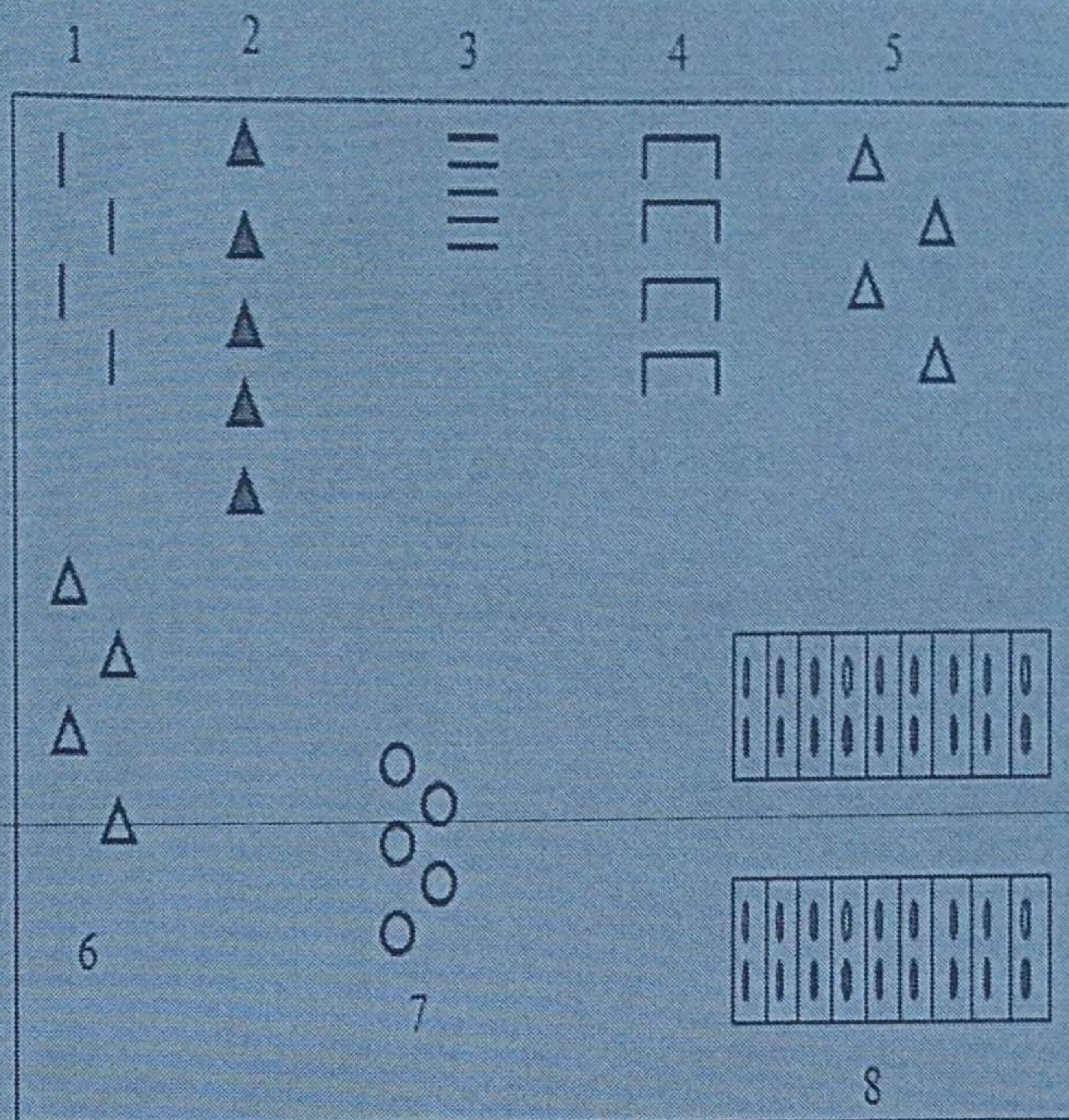


- 1) Pas chassés
- 2) un appui entre chaque plot.
- 3) 2 appuis entre chaque lattes.
- 4) Sauts pieds joints au dessus des haies.
- 5) fermeture de hanches au dessus des plots et reprise d'appuis entre les plots.
- 6) Simulation de passe sur plot et reprise d'appuis.
- 7) cloche pied dans cerceaux.
- 8) échelle appuis int/ext

20'



Technique brésilienne :

Au sol : contrôle/passe int ext

Aérien : jeu de volée

(contrôle/passe...)

Jeu de tête.

Reprise d'appuis ds les déplacements.

20'

