IMMOBILISATION EN ÉCHARPE

(vidéo 2.04)

Utilisation : Cochez dans la colonne « réalisé » ou « non réalisé » selon le cas lors de la pratique.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mots-clés (étapes techniques) | Réalisé | Non réalisé |
| Assis près des hanches du sujet, tronc orienté vers sa tête. |  |  |
| Côtes se collent au plexus du sujet. |  |  |
| Jambes larges. |  |  |
| Traction du triceps contre soi, avant-bras pincé par l’aisselle. |  |  |
| Bras autour du cou avec saisie au niveau de l’épaule (main mobile pour l’équilibre). |  |  |
| Tête basse |  |  |