Mouvement « Bloquer, retourné »

(vidéo 3.17)

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mots-clés (étapes techniques) | Réalisé | Non réalisé |
| Verbalisation |  |  |
| Ours |  |  |
| Bretelles |  |  |
| Nager |  |  |
| Crochets de pieds (2 étapes) |  |  |
| Main au ciel (en « crochet dessous ») |  |  |
| Ponter |  |  |