

ROTATION AVANT SUR LE MOUTON AVEC ELAN (1)

Préparation:

- la main proche de l'élève va saisir sous l'épaule,
- la main plus éloignée prend par-dessus, comme une tenaille.



Saisir le plus tôt possible
l'élève au niveau des épaules:

- la main la plus proche dessous
- l'autre main par-dessus.

