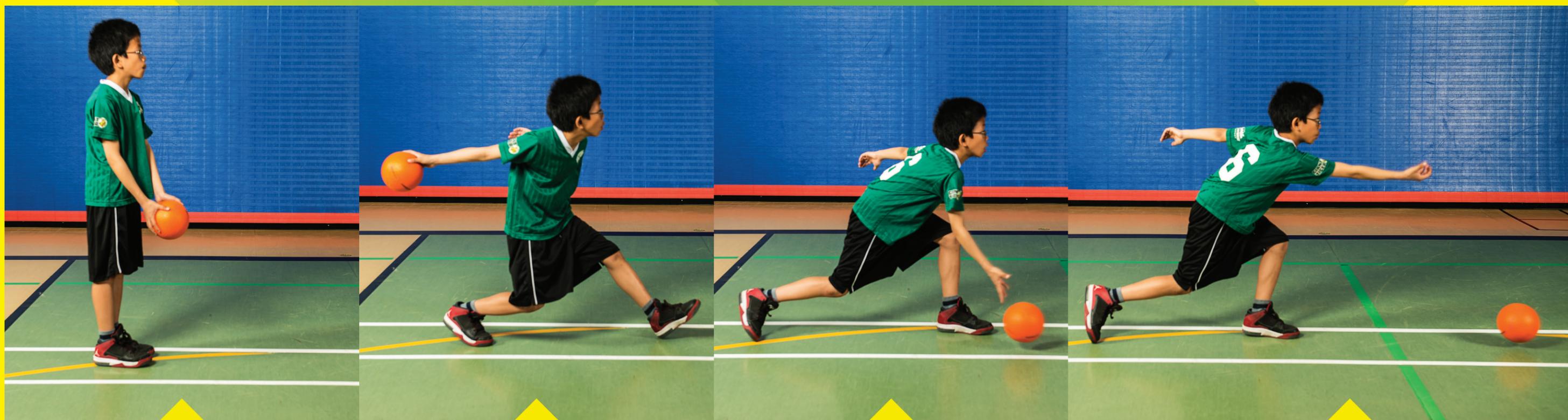




Lire le code à barres 2D pour voir
la vidéo de démonstration

Faire rouler



POSITION DE DÉPART

- Les yeux sur la cible, se tenir bien campé sur les jambes

ACTION

- Le bras qui lance est en extension vers l'arrière
- La jambe opposée fait un pas en avant, les jambes sont pliées lorsque le bras va vers l'avant

ACTION

- Le ballon roule sur le sol devant le pied avant

POURSUITE DU MOUVEMENT

- Le bras est allongé en direction de la cible