

Décomposition des mouvements



Préparation



Ouverture : 1



2

Pause



Piler le mortier : 1



2



3

Pause



4



5

Pause

* A chaque temps de pause : Pousser avec les mains et équilibrer la force des mains, dégager les coudes, relâcher les épaules, genoux fléchis, relâcher les hanches, vider la poitrine, relâcher le ventre et la taille.



6



7



8

Pause



1



2



3



4

Pause



1



2

Pause -



Fin de piler le mortier, début de serrer le vêtement



1



2



3

Pause



4



5



6

Pause



7



8



9

Pause

Fin de serrer le vêtement. Début de 6 verrouillages et 4 fermetures



1

-



2

-



3

Pause



4

-



5

-



6

Pause



7

-



8

-



9

Pause

Fin de 6v4f, début de simple fouet



1



2



3

Pause



4



5



6

Pause



7



8



9

Pause



1

-



2

-



3

pause



4

-



5

-



6

pause

Terminer le mouvement Piler le Mortier comme la première fois, et recommencer la séquence.