

Comment faire...

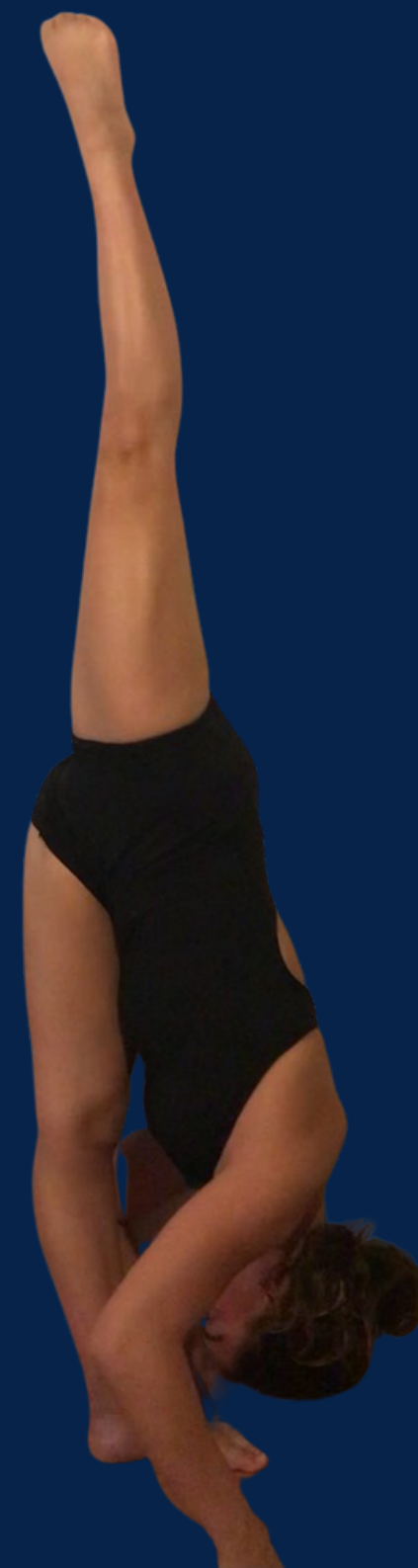
L'AIGUILLE

➤ Points techniques

- La jambe au sol, les hanches et la jambe levée sont parfaitement alignées.
- Les genoux sont en extension.
- Le corps est le plus proche possible de la jambe.

➤ Astuces athlète

- Lève ta jambe le plus haut possible dans les airs.
- Sers-toi du muscle de ta fesse pour continuer ton mouvement, jusqu'à ce que ta jambe soit droite !



Comment faire...

L'AIGUILLE

«PERFECTIONNEMENT»

Tu maîtrises déjà l'aiguille ? Voici comment t'améliorer davantage !

➤ Points techniques

- Les hanches et le genou de la jambe levée doivent tous les deux être dirigés vers l'avant.
- Le corps est le plus proche possible de la jambe.

➤ Astuces athlète

- Rotation interne de la jambe levée.
- Tu dois bien utiliser le muscle de ta fesse pour lever ta jambe !

