



POURQUOI ?

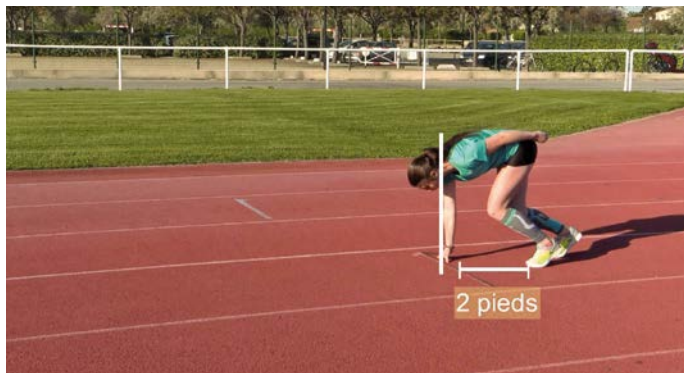
- La jeune n'a pas la musculature suffisante pour une fois en déséquilibre pouvoir pousser sur les jambes avec le tronc en avant des appuis.
- Le terrain accepte seulement un déséquilibre de 3 degré. ou dans le dos.
- Pression importante sur les deux pieds en plante.

FAUTE LA PLUS COURANTE

- Pied avant au niveau de la main donc sans création de déséquilibre.

PLUS FACILE

Surélever la main ou départ normal sans starting-block avec mains surélevées.



Poids du corps sur la main droite. Pied gauche à 2 pieds de la ligne. Pied arrière droit un pied plus loin avec jambe fléchie. Main gauche en arrière ou dans le dos. Pression importante sur les deux pieds en plante.



On observe ici une extension complète de la jambe avant avec une légère cassure du tronc due au fait qu'il n'y a pas de starting-block pour s'engager complètement. L'engagement des segments libres –genou droit et bras gauche- facilite la mise en action. Le regard est orienté perpendiculairement au grand axe du corps (pied, genou, bassin, épaule).



Passage long sur l'appui droit pour arriver à une extension maximale avec ensemble du corps aligné et orienté vers l'avant. Genou gauche qui allège et main droite pas suffisamment engagée. Regard perpendiculaire au prolongement du corps.

PLUS DIFFICILE

Départ avec starting-blocks (nombreuses variantes : pas de block à l'arrière, ...).



Le fait d'enlever la main du sol oblige l'athlète à pousser brièvement de la jambe arrière et plus longuement sur la jambe avant pour ne pas chuter.



Pose d'appui droit en plante pas très loin devant la ligne avec une trajectoire assez rectiligne (le pied n'est pas monté pour retrouver le sol le plus rapidement possible). L'angle cuisse tibia va rester presque toujours le même durant la phase d'avancée du bassin (nécessité d'être gainé).



Pose d'appui droit à plat alors que le pied devrait être en plante (force du pied insuffisante).