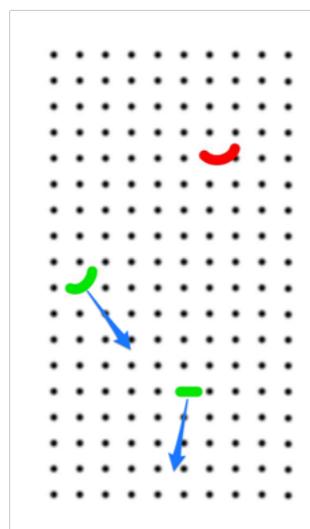
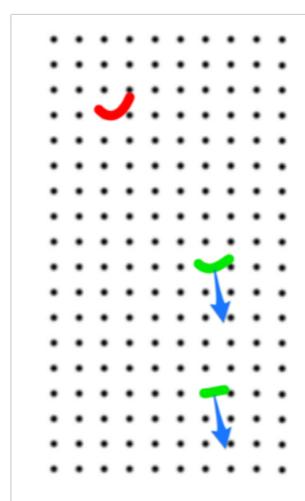


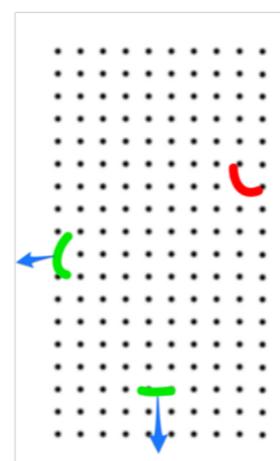
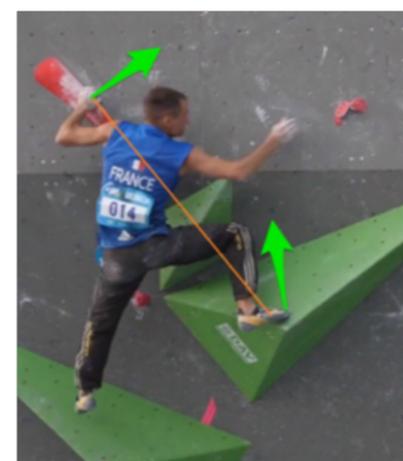
Développé en croix  
(contro-latéral)



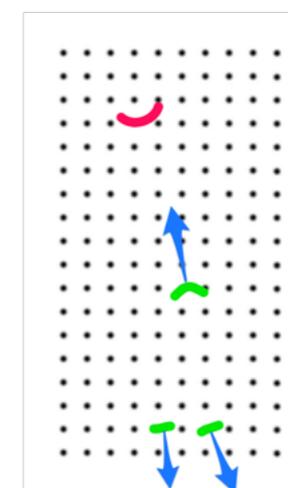
Développé à l'amble  
(homo-latéral)



Utiliser une prise en  
épaule



Utiliser une prise de main en  
inversée



Les flèches bleues représentent la force exercée sur la prise