

**Jeté**

**Conduit**

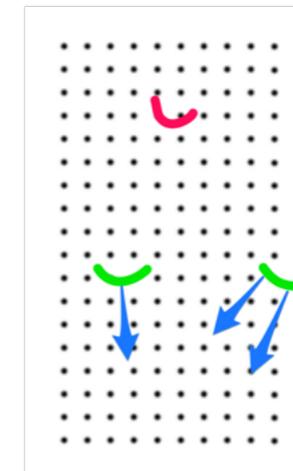
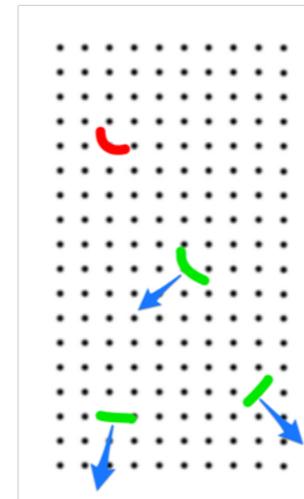
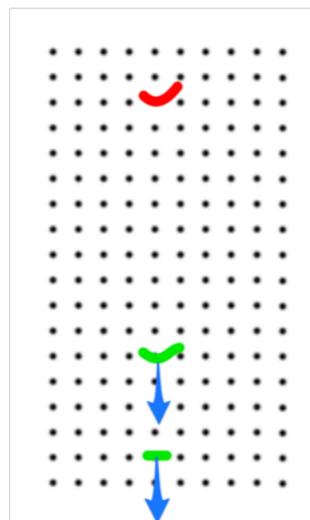
**Mouvement enroulé**

**Crochetage (de talon)**



La disposition des prises est similaire, la cible à atteindre est plus lointaine sur le jeté. Un échec est éventuellement rattrapable sur le conduit

Plaquage de la hanche en dévers et enroulement autour du bras droit



**Les flèches bleues représentent la force exercée sur la prise**