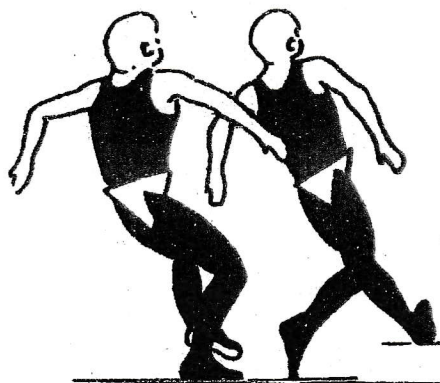


La liaison course-appel

Sur l'avant-dernier appui on observe un abaissement du sauteur par une flexion de la jambe extérieure au virage. Le dernier appui se pose loin en avant, le pied prenant contact par le talon dans l'axe de la course.



L'appel

Dès que le pied d'appel prend contact avec le sol, les bras et les épaules sont soulevés vivement vers le haut tandis que la jambe libre est lancée vers le haut, et vers l'intérieur du virage. Cette action entraîne le bassin du sauteur et amorce une rotation selon l'axe longitudinal, donnant l'impression d'une torsion. Prenant le relais de l'action des bras et des épaules, la jambe d'appel pousse fortement vers le haut, on observe un alignement rigoureux pied-bassin-épaule.

■ L'appel

