

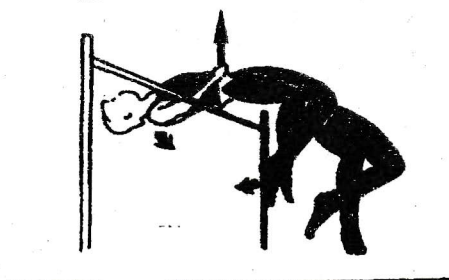
La suspension

Dans la phase ascendante de la suspension, le sauteur semble prolonger le grandissement terminal de l'appel. Ensuite on observe un relâchement général de tout le corps ; le genou de la jambe libre cesse sa montée pour se replacer à la hauteur de la jambe d'appel. Durant cette phase, la rotation selon l'axe longitudinal se poursuit, et le sauteur aborde la barre de dos.

Le franchissement

A ce moment, le sauteur adopte une position très arquée, les épaules semblant plonger au-delà de la barre tandis que les talons se rapprochent des fesses.

■ Le franchissement



L'esquive

Lorsque le bassin s'est engagé au-delà de la barre, le sauteur monte très rapidement ses jambes vers le haut, assurant ainsi l'esquive définitive. Cette action s'accompagne d'une descente rapide du bassin derrière la barre, d'une flexion du buste et d'une chute sur les épaules.

■ L'esquive

