

La suspension

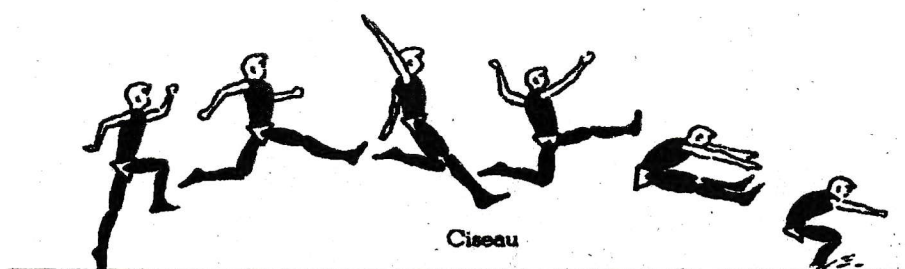
On observe deux parties nettement distinctes quant aux intentions :

l'équilibration et le ramené

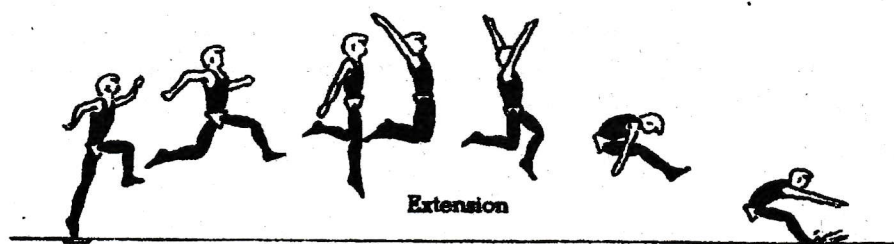
Tout d'abord le sauteur effectue une suite d'actions segmentaires très rapides afin de s'équilibrer en l'air. Cette phase, actuellement, est réalisée grâce à deux, ou plus exactement trois, techniques :

1. **ciseau** (un pédalage aérien)
2. **double ciseau** (suivant le nombre de cycles de jambes effectués)
3. **extension** (un étirement de tout le corps arqué vers l'arrière)

1. ciseau ; 2. double ciseau :



3. extension :



Puis, précédant immédiatement la réception dans le sable, le sauteur cherche à projeter ses jambes vers l'avant afin de déterminer la marque la plus éloignée possible du point d'appel : c'est le ramené.

La position adoptée au moment de la réception doit, malgré tout, lui laisser la possibilité d'esquiver toutes les autres parties de son corps afin qu'aucune ne reprenne contact avec le sol en arrière de son premier point de réception (p.ex. assis dans la marque laissée par ses pieds, esquive latérale, ...).