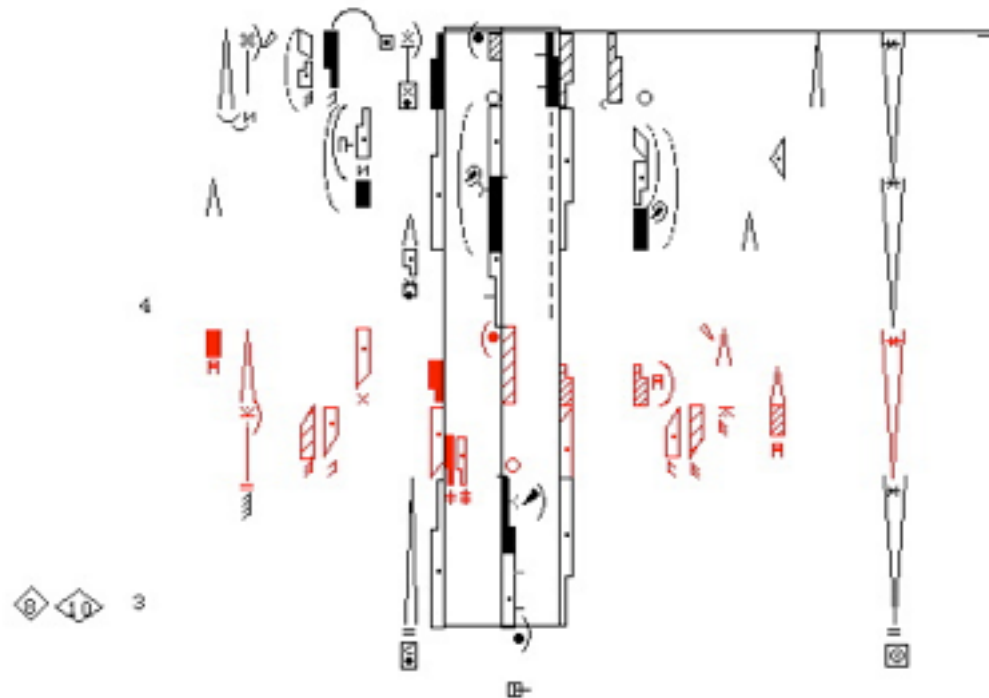


## *Bydlo Moussorgsky*

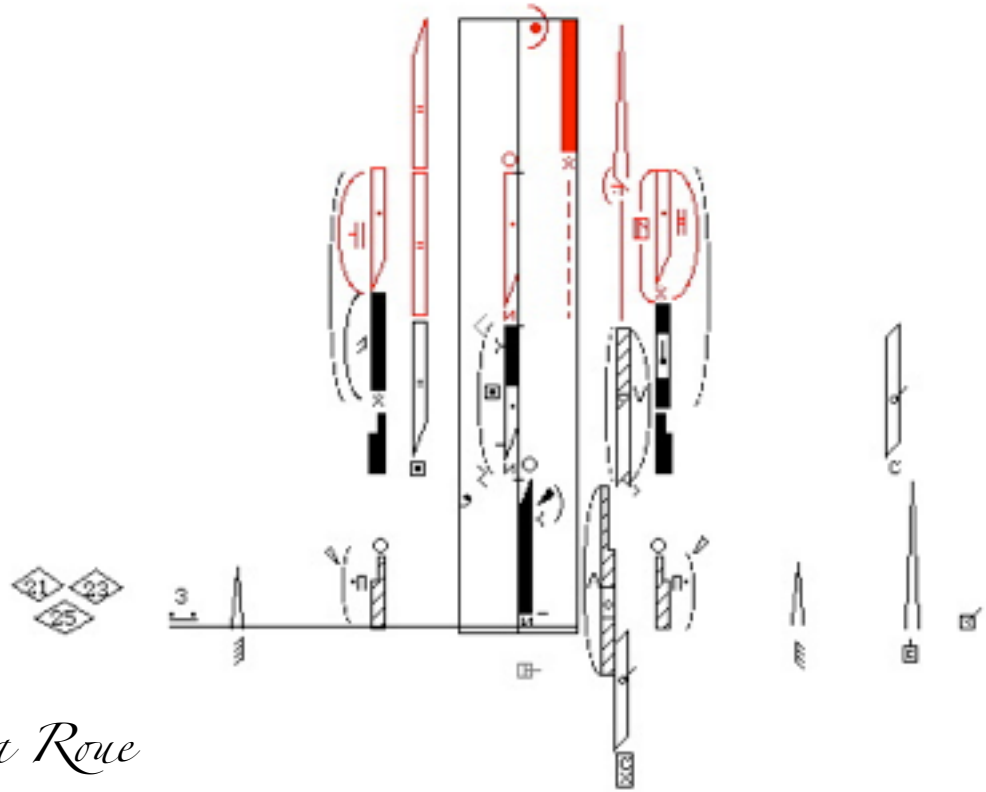


### *Jeter*

En rejetant l'objet dans une direction en avant-haut, le corps s'incline dans la direction opposée par réaction. Étant penché en arrière, le haut du corps donne la chute récupérée par la pose du pied de la jambe libre. Le corps emmène les pas.  
Le centre de gravité est écrit par le point rouge à gauche de la ligne centrale à côté du signe rectangle barré (pied droit dur avant-pied) placé avant le pas en arrière (en noir).



# Bydlo Moussorgsky



## La Roue

Entraîner puis être entraîné.

Le geste des bras suit le déplacement du centre de gravité qui décrit un mouvement circulaire dans le bassin, en analogie au moyeu de la roue, tandis que le trajet des mains traduit la circonférence de la roue. Ce grand cercle distal des mains est en constant décalage avec le mouvement interne du tronc.

« Corps - Bras » est la condition de la puissance de la roue.

L'appui reste sur le pied gauche jusqu'à la mesure suivante, le pied droit est entraîné par le centre de gravité (point rouge à droite de la ligne centrale)