

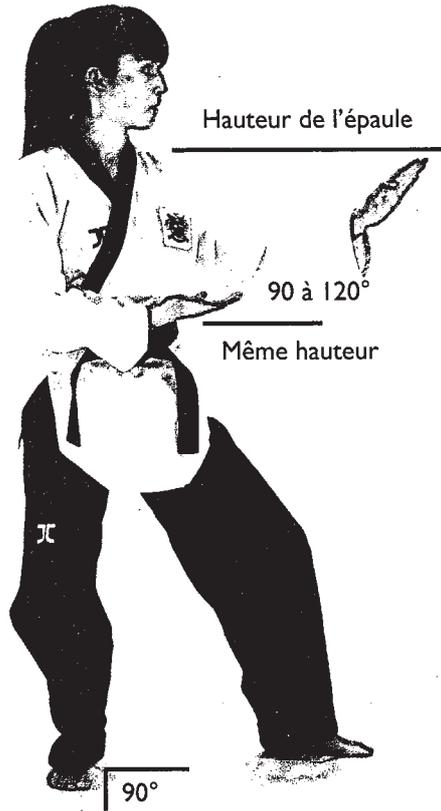
Position : Duit Koubi Sôki Blocage : Son Nal Momtong Bakkat Makki

Modèle : Cyriane Trotin

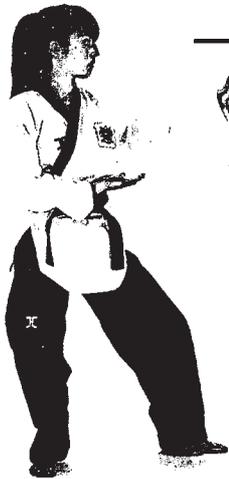
Cette rubrique propose une vision technique, mais en compétition, l'exécution est aussi fonction de la vitesse, de la stabilité et de la puissance. Souvent oublié par les compétiteurs, le relâchement est très important. Il ne faut pas frapper les pieds au sol, il faut utiliser la hanche sur chaque mouvement.

Duit Koubi Sôki

- 70% du poids sur la jambe arrière
- dos droit
- 3 pieds d'écart



Fautes techniques les plus fréquentes



Main trop haute



Position trop longue



Fesses en arrière



Poignet cassé



Coude sorti



Blocage à l'extérieur