

Une façon d'initier l'arraché technique

Etape 1 préparatoire

Cette étape a pour but de « fixer » les postures et d'achever l'échauffement général par un travail plus spécifique

TBA + Flexions d'arraché

Accompagnées par des consignes sur le placement du dos et la respiration

Etape 2 coordination de départ

Arraché force suspension + Arraché force du sol + Flexion d'arraché

On « fait » le passage des genoux en maintenant le placement du dos

Arraché force

Etape 3 impulsion extension

Saut + arraché debout suspension + arraché debout du sol

On insiste sur la prééminence des jambes par rapport aux bras

Arraché debout

Etape 4 de transfert

Arraché debout du sol + arraché flexion suspension + arraché flexion du sol

Revenir sur une réception debout si l'action des jambes n'est pas efficace

Arraché flexion

Etape 5 globale

Arraché flexion du sol

Revenir sur un départ suspension si l'extension n'est pas maîtrisée