

JAMBES / FESSIERS: JETER DE BAG



Départ en flexion complète, placé ses mains assez loin sous le Bag puis se redresser pour le jeter en faisant une extension des muscles de sa chaîne postérieure. Soit jeter l'autre côté du Bag, soit faire le tour du Bag en courant pour toujours jeter le côté Rouge.

