Le backspin

Premier article de la nouvelle collaboration entre le blog et **GOLforU**, le nouveau partenaire du blog. Il s'agit du backspin et des mythes qu'il engendre.

Les mythes du backspin

L'exercice du mois — 12/2011

Voici l'exercice du mois de décembre par Guillaume Grampayre.

Une serviette pour cale.

Un peu de sway, un peu de mouvement latéral et tout de suite vous obtenez des mauvais contacts. Voici l'exercice qui vous permettra d'être stable sur votre jambe droite à la montée et d'éviter tous ces déplacements désastreux.