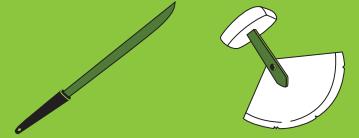


## ALASKAN HIGH KICK ▲ COUP DE PIED FAÇON ALASKA



**1** **2** An athlete starts on the floor by grasping the sole of one foot with the opposite hand. The palm of the hand must be placed by the ball of the foot (i.e. the foot cannot be held by the toes or the top). The supporting hand is placed flat on the floor with the palm down. The athlete then raises off the ground balancing on her/his other hand and leg. The athlete may grasp either right or left foot.

L'athlète débute sur le sol en saisissant la plante d'un pied avec une main. La paume de la main doit être placée sur la plante du pied (c'est-à-dire que le pied ne peut être tenu par les orteils). La main d'appui est placée au sol paume vers le bas. L'athlète se soulève en équilibre sur sa main et sa jambe libre. L'athlète peut choisir le pied droit ou gauche.

**3** **4** The athlete kicks with her/his free foot at the target while maintaining her/his hold on the other foot and balancing on her/his free hand. **▷** **◁** **↶** **↷** **↶↶** **↷↷** **↶↷** **↷↶**.

L'athlète donne un coup de pied sur la cible avec son pied libre en conservant sa prise sur l'autre pied et en conservant son équilibre sur sa main d'appui.



**5** **6** The target must be clearly struck by the kicking foot. Each athlete has three (3) attempts at each height.

La cible doit être clairement frappée par le pied de frappe. Chaque athlète dispose de trois (3) essais à chacune des hauteurs.

**7** **8** The landing must be on the kicking foot. The athlete must not let go of the other foot at any time throughout the kick.

L'atterrissement doit s'effectuer sur le pied de frappe. En tout temps, l'athlète ne doit pas lâcher la prise de son autre pied pendant la durée de l'épreuve.