

# 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.