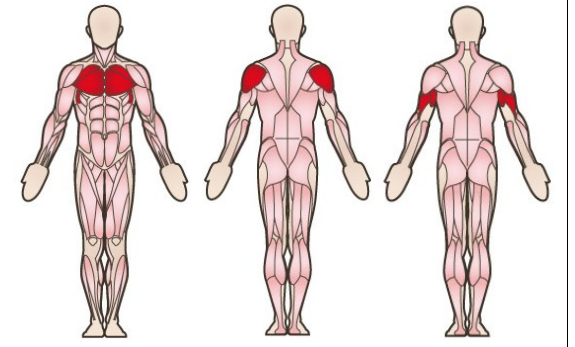


# Déplacement en appui sur les bras

**Haut du corps:**  
**pectoraux, muscles de l'épaule, extenseurs de bras**



Prenez appui sur une extrémité de la barre et déplacez-vous en avançant alternativement les bras vers l'autre côté. Après un passage, tournez-vous et allez dans la direction opposée ou faites le tour de la barre et recommencez du même côté.

**Attention:** abaissez activement les épaules (ne les ramenez pas vers le cou).

**Variante:** avancer aussi bien en marche avant qu'en marche arrière.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

## Faciliter

- Monter à l'appui sans avancer;
- fixer un élastique sur les barres et mettre les pieds dessus.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

## Complicuer

- Ajouter du poids aux jambes.



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Matériel par participant:** 1 barre parallèle (utilisable par 2 participants)  
**Matériel supplémentaire par participant:** 1 élastique, 1 veste lestée/ballon lourd/paire de manchette lestée