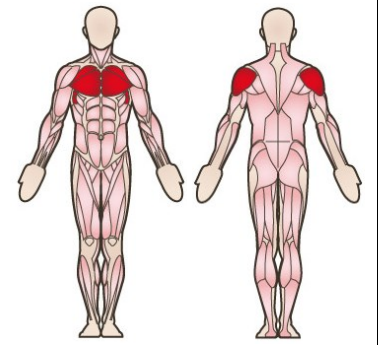


Lever et abaisser les bras de face et de côté en position debout



Haut du corps:
pectoraux, muscles de l'épaule

Se tenir droit, les bras le long du corps avec des altères dans les mains, le dos des mains montre vers l'avant, lever les bras devant soi (bras tendus) jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol (hauteur d'épaule, dos des mains montre vers le plafond), écarter les bras, les ramener au milieu puis les redescendre.

Attention: dos droit (se mettre contre un mur), contracter les abdos.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

- Moins (pas) de poids.



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Complicier

- Plus de poids.

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par participant: 2 haltères (moyennement lourde)
Matériel supplémentaire par participant: 2 haltères (légère), 2 haltères (lourde)