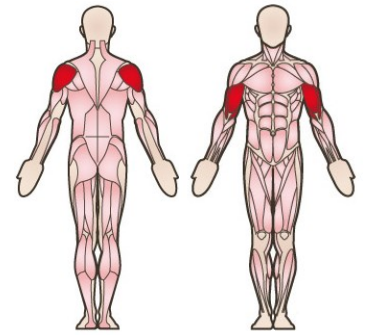


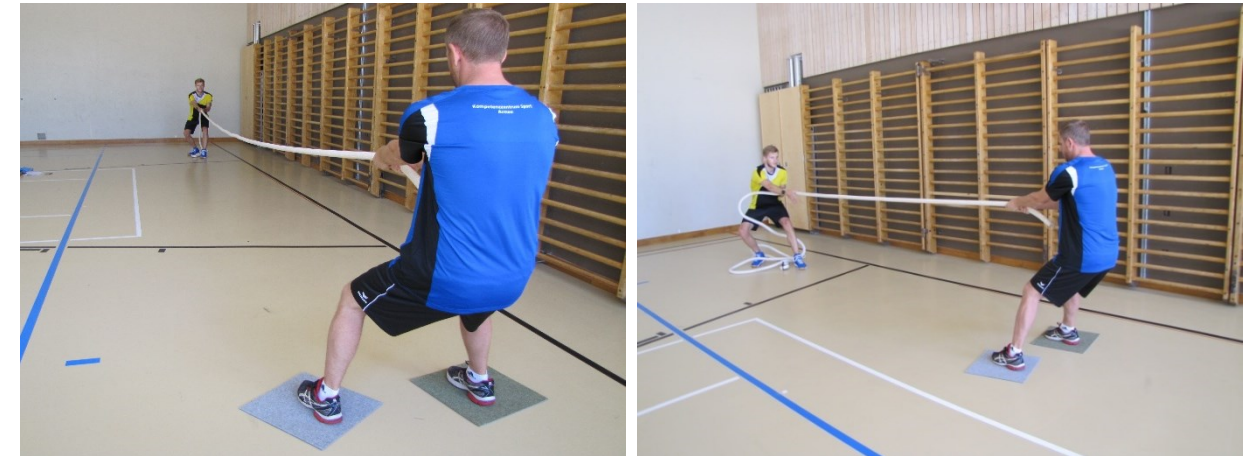
Tir à la corde - participant 2 actif

Haut du corps:
muscles de l'épaule, fléchisseurs de bras



La personne inactive est accroupie sur les morceaux de tapis et tient la corde. Le participant actif est de l'autre côté de la corde et le tire vers lui. Au moment où la personne inactive arrive à sa hauteur, le participant actif se déplace rapidement de l'autre côté pour recommencer l'exercice.

Attention: les deux participants veillent à garder le dos droit.



Jet du ballon lourd: 6.00 – 7.50 mètre

Faciliter

- Partenaire plus léger.

Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Complicuer

- Partenaire plus lourd.

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par binôme: 2 morceaux de tapis, 1 corde
Matériel supplémentaire par participant: 1 veste lestée