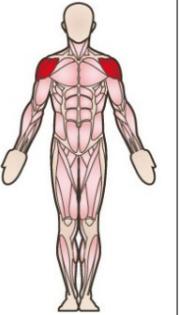


Soulever et abaisser les bras en position debout en alternance

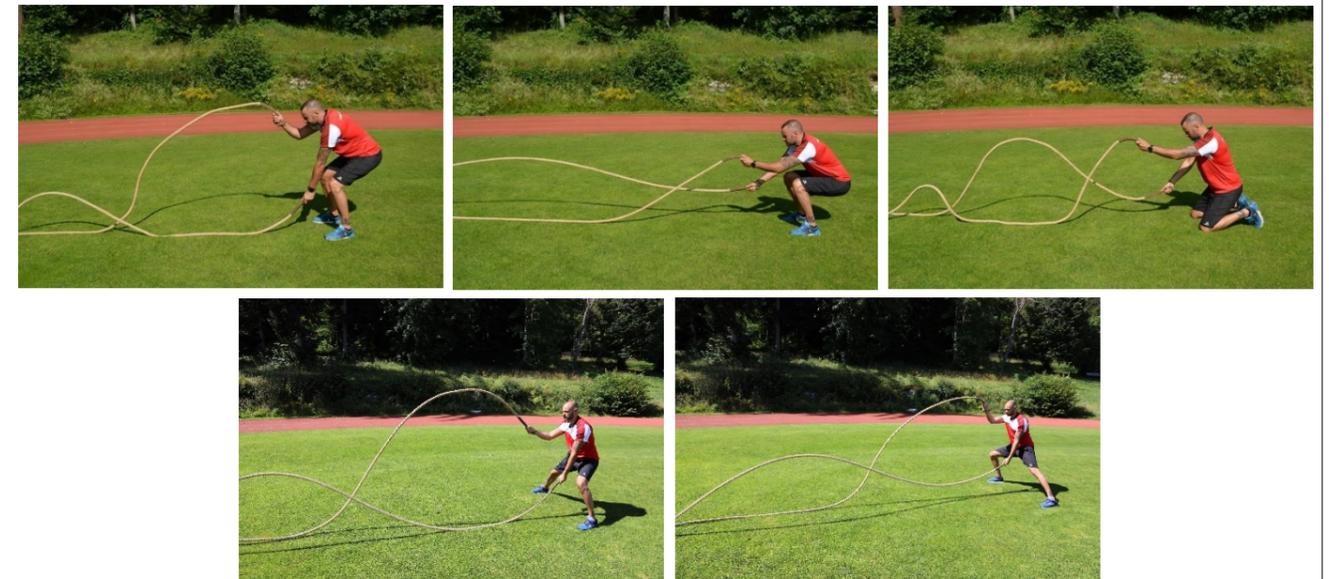


Haut du corps: muscles de l'épaule

Pieds largeur d'épaules, plier légèrement les genoux, tenir un bout de corde dans chaque main et bouger les bras de manière alternée en haut en bas.

Attention: au moment où la corde fait de belles vagues, c'est un signe que l'exercice est bien fait. Contracter les abdos. Baisser les épaules.

Variante: intégrer un pas vers la droite ou vers la gauche, en position de chaise, être accroupis tout en continuant de faire l'exercice.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

- Cadence plus basse ; amplitude de mouvement réduite.



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Complicuer

- Cadence plus élevée ; plus grande amplitude de mouvement;
- debout sur une jambe ou en fente (changer de jambe d'appui).



Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par participant: 1 corde, 1 lampadaire/arbre