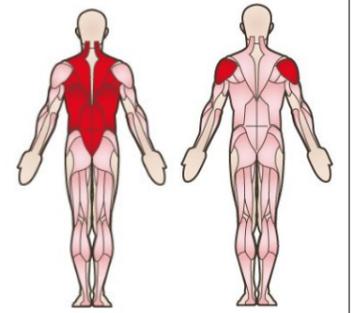


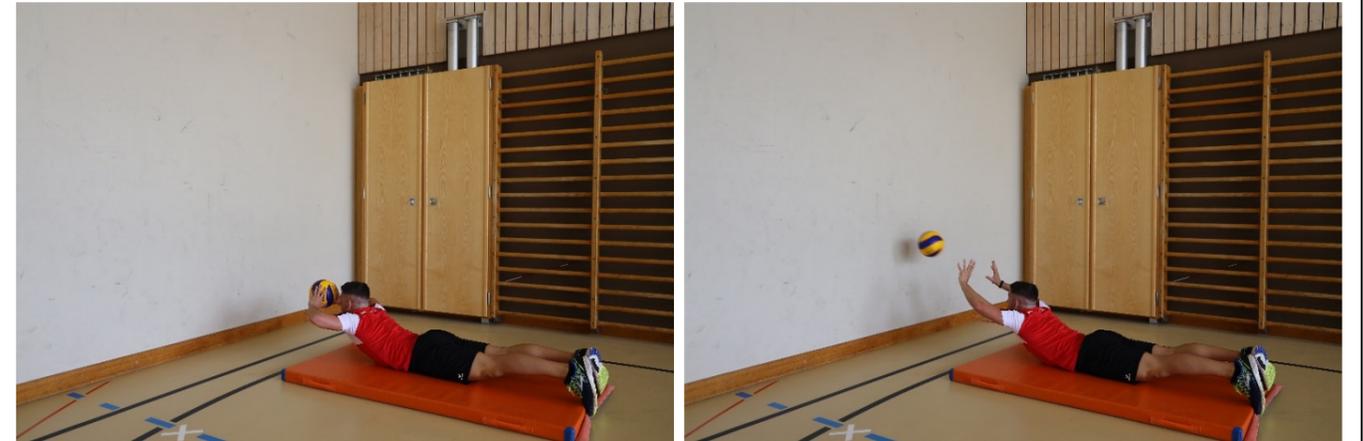
Soulever le haut du corps en position ventrale



Corps entier:
dorsaux, muscles de l'épaule

À plat ventre à environ 1 mètre du mur, tenir une balle devant la tête avec les bras pliés, soulever légèrement le haut du corps, se faire des passes contre le mur (le mouvement vient des coudes et des extenseurs des bras) sans toucher le sol.

Attention: haut du corps (et les bras) ne touche pas le sol durant tout l'exercice.



Test global de la force du tronc: 90 – 180 sec.

Faciliter

- Maintenir la position (sans lancer la balle); tenir éventuellement un bar de gymnastique dans les mains.
- faire un mouvement avant arrière avec les bras (sans balle).



Test global de la force du tronc: - 90 sec.

Complicuer

- Ballon lourd (poids supplémentaire).



Test global de la force du tronc: + 180 sec.

Matériel par participant: 1 section du mur, 1 petit tapis, 1 ballon de volley/basket
Matériel supplémentaire par participant: 1 bar de gymnastique, 1 ballon lourd