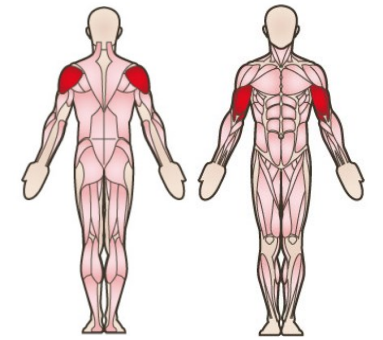


Tirer un objet vers soi en position debout



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

Pieds largeur d'épaule au bout des cordes (regard en direction du pneu), position de chaise, tirer la corde avec les deux mains vers soi jusqu'à ce que le pneu, attaché à la corde. Au moment où le pneu est à la hauteur des pieds, courir de l'autre côté jusqu'à ce que les cordes soient à nouveau tendue et recommencer l'exercice.

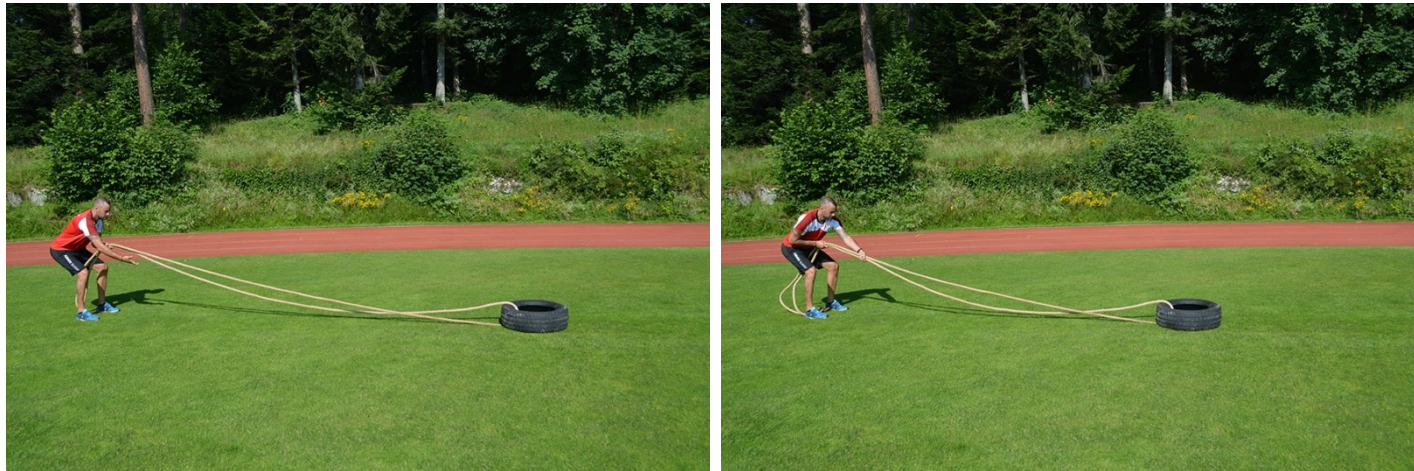
Attention: dos droit.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

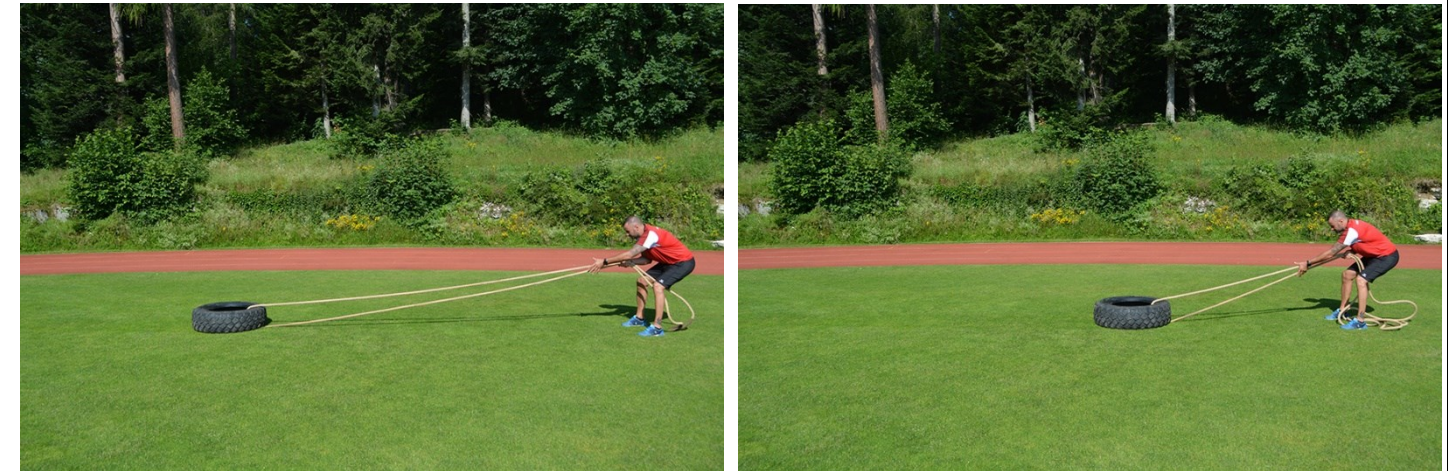
- Moins de poids.



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Complicuer

- Plus de poids.



Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par participant: 1 corde, 1 pneu DURO
Matériel supplémentaire par participant: 1 pneu PUCH, 1 pneu 10DM