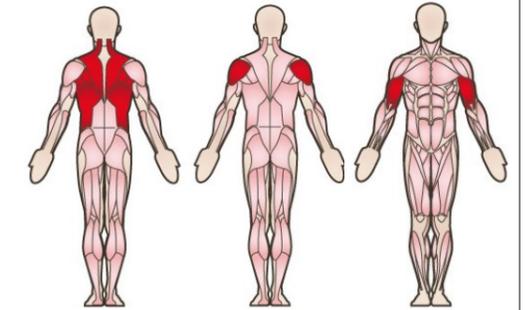


Extension et flexion des bras en position inclinée sur les talons



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

Avoir les pieds largeur d'épaule, le haut du corps penché vers l'arrière, tenir les cordes avec les bras tendus, plier et tendre les bras (tirer le haut du corps vers les mains et amener les omoplates ensemble).

Attention: contracter les abdos et ne pas laisser pendre les hanches.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

- Avoir une position plus droite au départ;
- moins plier les bras.



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Complicuer

- Avoir une position plus couchée au départ;
- ajouter du poids.



Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par participant: 1 corde, 1 arbre (branche) ou similaire pour passer le dispositif d'aide
Matériel supplémentaire par participant: 1 veste lestée/sac à dos de combat