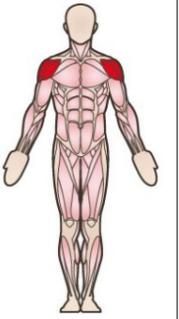


Lever et baisser les bras en alternance en position debout



Haut du corps: muscles de l'épaule

Debout à largeur d'épaules, genoux légèrement fléchis, saisir une extrémité de la corde avec les mains (extrémité de la corde dirigée vers le corps), bouger les bras de haut en bas en alternance.

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 des pas chassés sur le côté gauche et droit, effectuer l'exercice aussi bien en position de squat, accroupie ou à genoux.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

- Cadence plus faible; faire des mouvements plus petit.

Complicier

- Plus haute cadence; faire des plus grands mouvements;
- faire l'exercice sur une jambe ou avec une fente (changer la jambe).



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par participant: 1 corde, 1 lampadaire/arbre