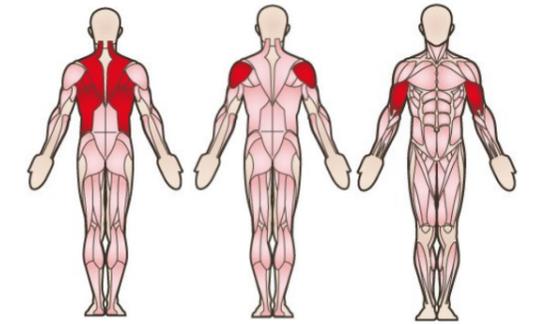


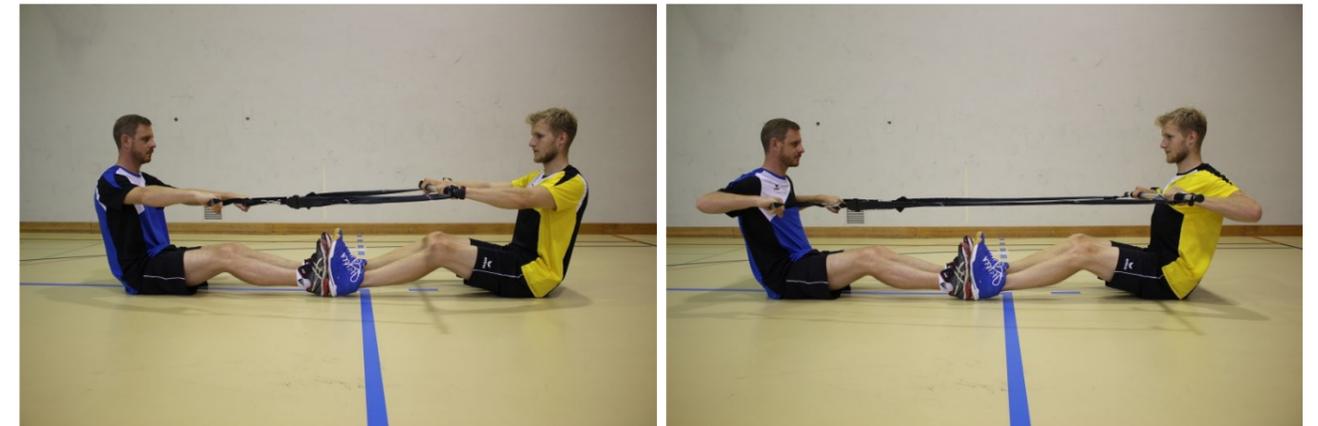
Extension et flexion des bras en position assise



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

Les deux participants sont assis, jambes légèrement fléchies, face à face, pieds contre pieds, l'un tenant les boucles de l'élastique, l'autre la barre de musculation. Les deux pratiquants effectuent simultanément un mouvement de rame en tirant les bras/coudes vers l'arrière en passant devant le corps (ramener les mains vers la poitrine, rapprocher les omoplates).

Attention: dos droit et ne pas le pencher vers l'arrière. Contracter les abdos (ne pas cambrer le dos) et le mouvement vient des muscles du dos (tirer les coudes vers l'arrière).



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

- Choisir un élastique moins résistant;
- moins enrouler l'élastique.

Complicier

- Choisir un élastique plus résistant;
- plus enrouler l'élastique.

Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par binôme: 1 barre de gymnastique avec élastique