

Soulever et abaisser le haut du corps en position assise (flexion du tronc)



Centre du corps: abdominaux

Les participants sont assis face à face, les jambes légèrement fléchies et les pieds accrochés aux mollets du partenaire. Les participants se lancent le médecine ball, les bras étant toujours pratiquement tendus en position haute. Lorsqu'ils attrapent le ballon, ils suivent l'élan du ballon et abaissent le plus possible le haut du corps vers l'arrière (amener le ballon au-dessus de la tête en direction du sol), sans que les omoplates ne touchent le sol. En soulevant le haut du corps pour revenir à la position de départ, on profite de l'élan pour renvoyer le ballon au partenaire.



Attention: contracter les abdos et dos droit.

Test global de la force du tronc: 90 - 180 secondes

Faciliter

- Utiliser un MB plus léger;
- tenir le MB devant la poitrine au lieu de le tenir en hauteur ou les bras en avant.



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

Complicuer

- Utiliser une balle plus lourde.

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

Matériel par binôme: 1 ballon lourd (moyenne lourde)
Matériel supplémentaire par binôme: 1 ballon de volley/de foot/de basket, 1 ballon lourd (lourd)