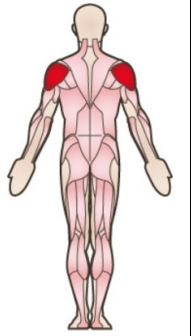


Lever et abaisser les bras latéralement en position debout



Haut du corps: muscles de l'épaule

Se tenir droit, pieds largeur à d'épaules et posés sur l'élastique. Les bras sont le long du corps, les épaules sont baissées. Prendre l'élastique aux deux extrémités et lever les bras sur le côté jusqu'à hauteur d'épaules et revenir en position initiale.

Attention: ne pas creuser le dos, contracter les abdos, les épaules restent stables.

Variante: mettre un pied sur l'élastique légèrement en avant du corps, croiser les extrémités de la bande et les saisir le long du corps (paumes vers le haut), bras fléchis et coudes collés au corps, monter les bras latéralement jusqu'à environ la hauteur des épaules et les redescendre dans la position de départ, en gardant les épaules stables.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

- Choisir un élastique avec moins de résistance.

Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Complicier

- Choisir un élastique avec plus de résistance.

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par participant: 1 élastique avec une résistance moyenne
Matériel supplémentaire par participant: 1 élastique avec une faible résistance, 1 élastique avec une grande résistance