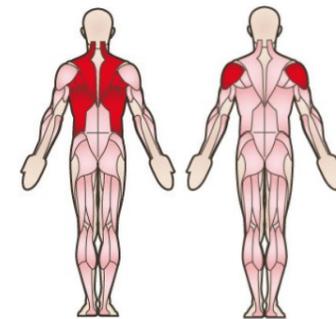


Tirer les bras sur le côté en position debout

**Haut du corps:
dorsaux, muscles de l'épaule**

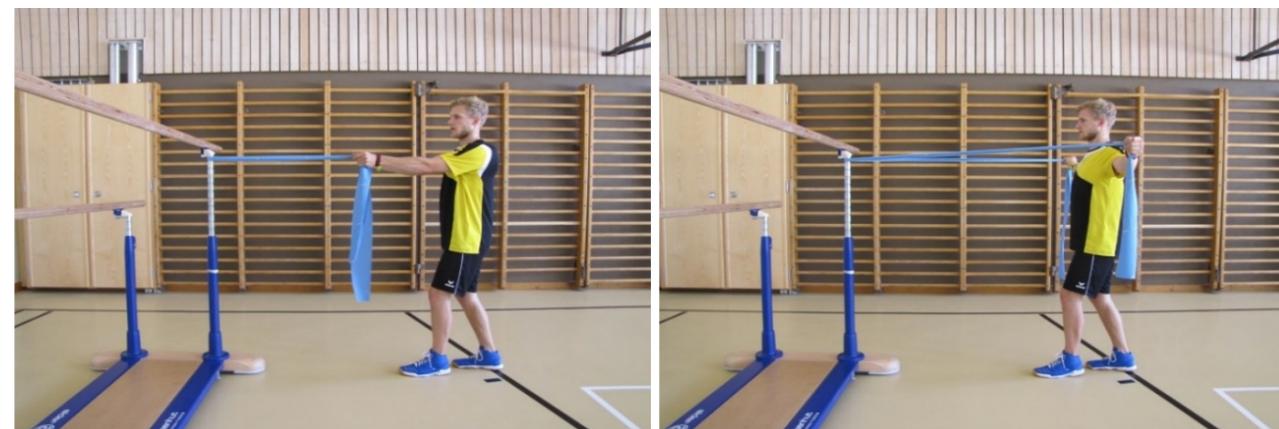


Fixer l'élastique à hauteur d'épaule aux espaliers ou à un arbre, se tenir droit, en face des espaliers/arbre, pieds à largeur d'épaules (léger pas en avant). Les bras sont tendus et parallèles au sol. La paume des mains est en direction des espaliers/arbre. Écarter les bras sur les côtés (le corps forme un T), puis revenir à la position initiale.

Attention: ne pas cambrer le dos, contracter les abdos.

Variante I: écarter les bras de côté mais plus vers le haut (plus haut que les épaules) ou vers le bas (en dessous des épaules).

Variante II: fixer alternativement un bras à l'avant et amener l'autre bras sur le côté puis le ramener à la position de départ (alterner les bras).



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 espaliers/barre parallèle (utilisable par 2-4 participants), 1 élastique avec une résistance moyenne
Matériel supplémentaire par participant: 1 élastique avec une faible résistance, 1 élastique avec une grande résistance