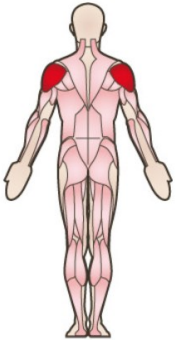


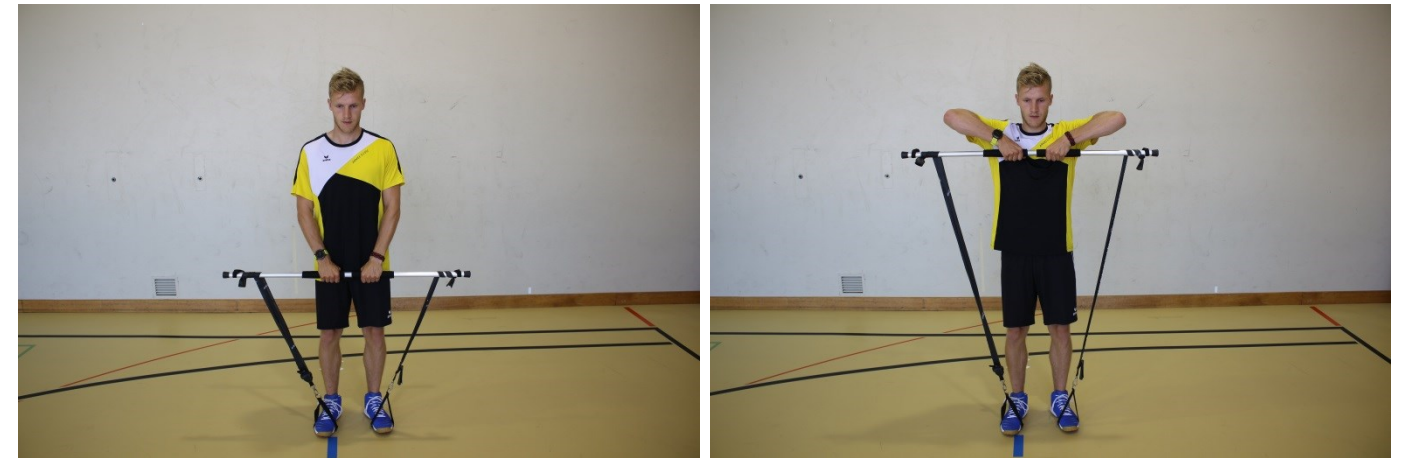
Extension et flexion des bras en position debout



Haut du corps: muscles de l'épaule

Se tenir debout avec les pieds largeurs d'épaules, l'élastique est fixé aux pieds et tenir la barre à hauteur de hanche avec les deux mains serrées (pronation) au milieu de la barre. Lever les bras tout en les laissant proche du corps jusqu'à hauteur de poitrine puis revenir à la position initiale.

Attention: le haut du corps reste stable, ne pas cambrer le dos, contracter les abdos.



Jet du ballon lourd: 6.00 – 7.50 mètre

Faciliter

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

Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Complicier

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

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par participant: 1 barre de gymnastique avec élastique