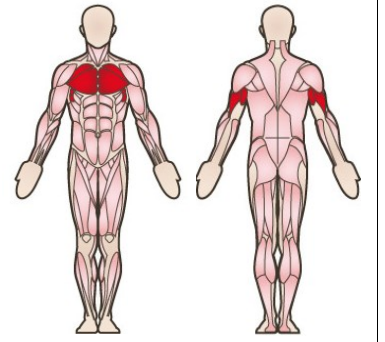


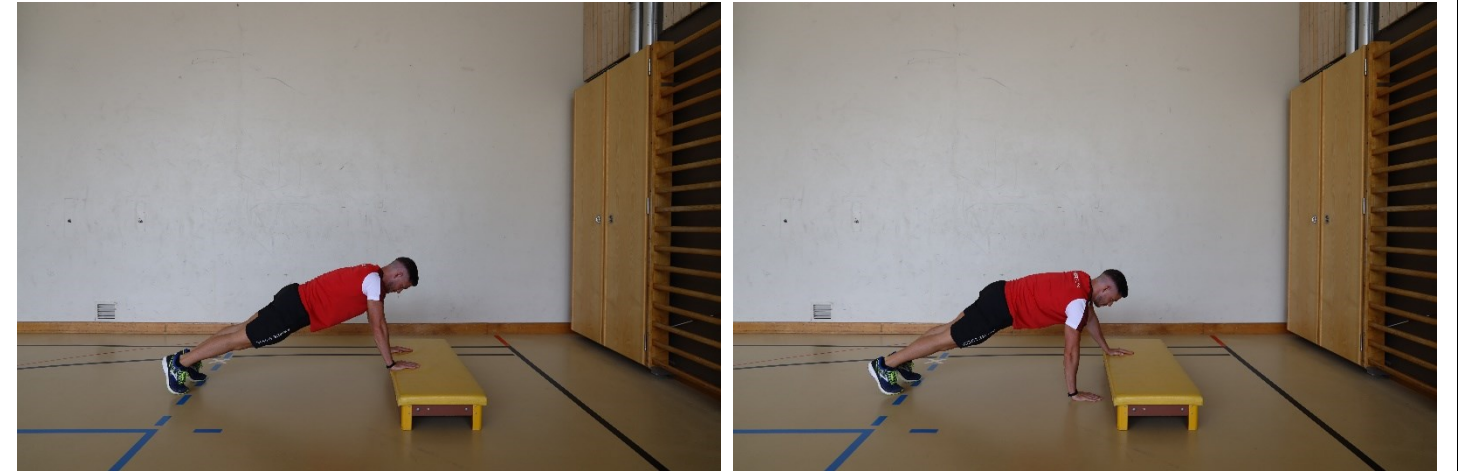
Monter sur un objet en position de pompe

Haut du corps:
pectoraux, extenseurs de bras



En position de pompe, les mains sur le couvercle du caisson; descendre les mains du caisson et les poser sur le sol puis les reposer sur le caisson.

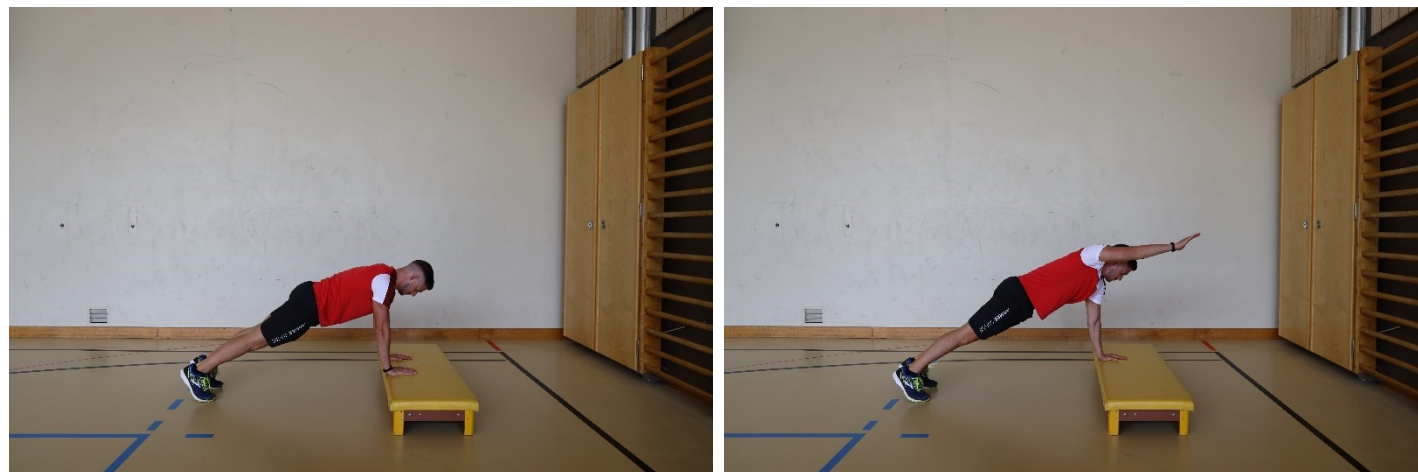
Attention: ne pas cambrer le dos, contracter les abdos.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

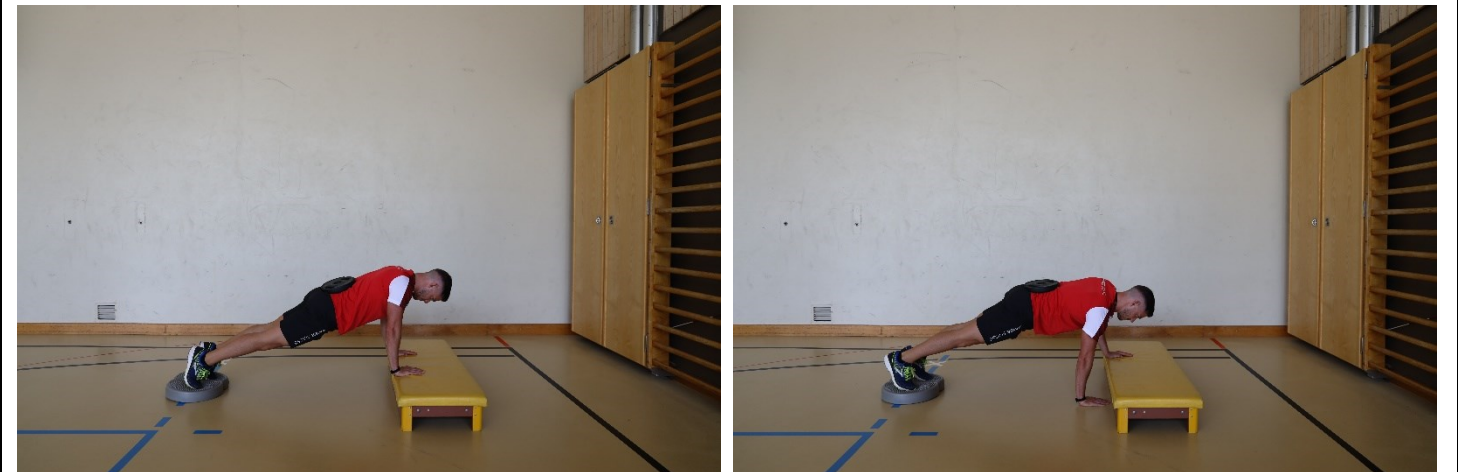
- Position de pompe statique (éventuellement soulever légèrement une main après l'autre).



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Complicuer

- Surface instable sous les pieds;
- ajouter un élément au caisson;
- ajouter du poids (sur le dos).



Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par participants: 1 couvercle de caisson

Matériel supplémentaire par personne: 1 planche d'équilibre/coussin balance/balle, 1 veste lestée/poids/sac de sable, 1 élément de caisson