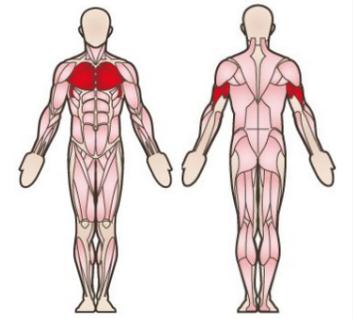


# Monter sur un objet en position de pompes



**Haut du corps:**  
**pectoraux, extenseurs de bras**

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

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



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

## Faciliter

- Maintenir la position de pompe (éventuellement soulever légèrement une main après l'autre).



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

## Complicuer

- Prendre un pneu plus haut;
- ajouter du poids (sur le dos);
- surface instable sous les pieds.



Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

**Matériel par participant:** 1 pneu PUCH/sac à dos de combat

**Matériel supplémentaire par participant:** 1 pneu 10DM, 1 planche d'équilibre/coussin balance/balle, 1 veste lestée/sac de sable/sac à dos de combat/poids