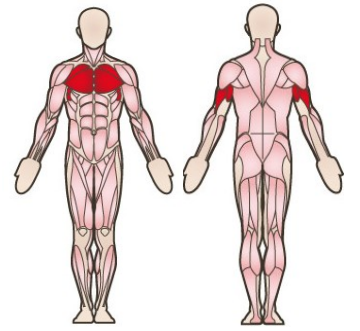


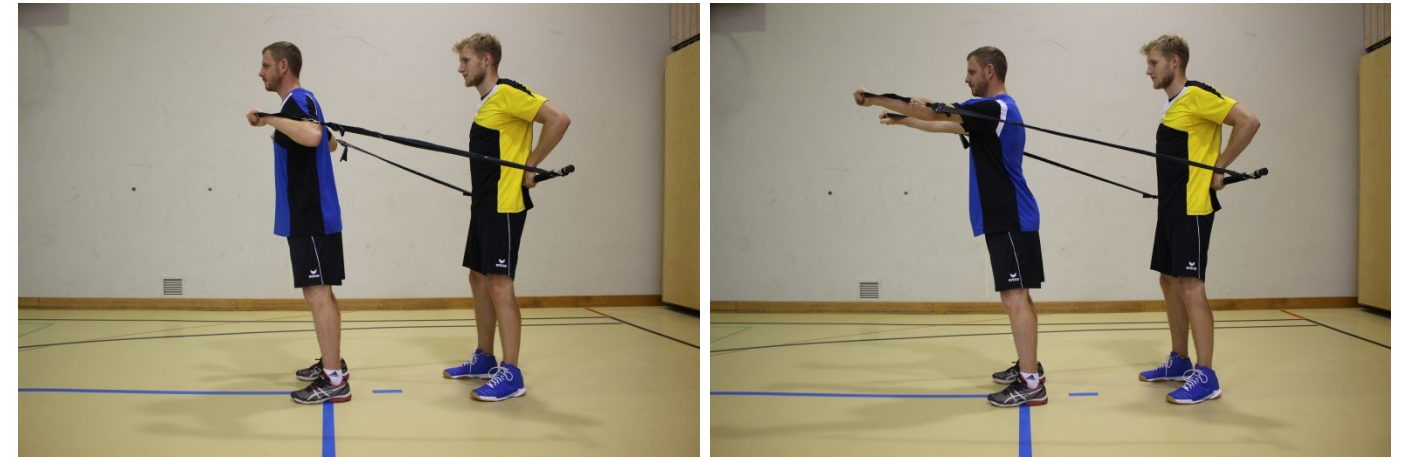
Extension et flexion des bras en position debout (presse poitrine) - participant 1 actif



Haut du corps:
pectoraux, extenseurs de bras

Le participant actif est dos à son partenaire et tient les élastiques à hauteur de poitrine dans les mains, le partenaire fixe la barre de musculation derrière le dos à hauteur de fessier (pieds largeur des épaules). Le participant actif tend les bras vers l'avant et amène ses mains l'une vers l'autre.

Attention: le mouvement s'effectue au niveau des bras et des épaules. Les coudes sont pliés à 45° du haut du corps. Baisser les épaules.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

- Choisir un élastique moins résistant;
- moins enrouler l'élastique sur le barre de gymnastique ou diminuer la distance avec le partenaire.

Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Complicier

- Choisir un élastique plus résistant;
- plus enrouler l'élastique sur le barre de gymnastique ou augmenter la distance avec le partenaire.

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par binôme: 1 barre de gymnastique avec élastique