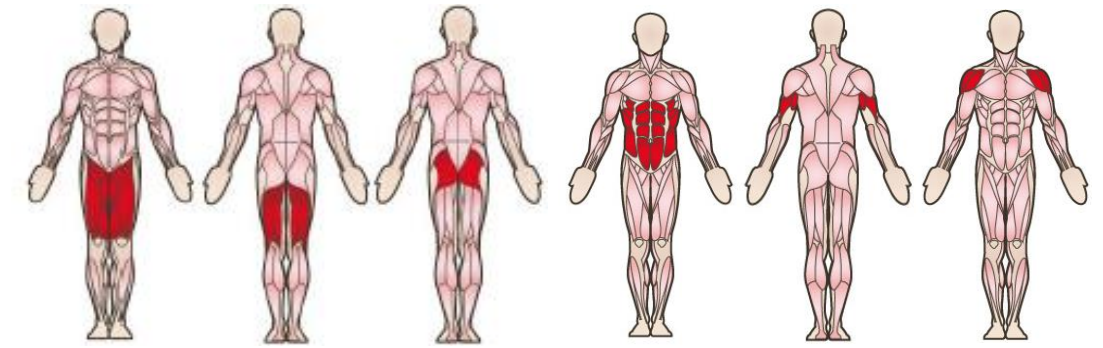


Sprint/lancer gren main 85

Corps entier:
muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles abdominaux, extenseurs du bras, muscles de l'épaule



a.	But	entraînement et examen de la technique de jet
b.	Équipement supplémentaire	5 c lanc gren main 85
c.	Situation initiale	position couchée, F ass avec magasin vide
d.	Déroulement	1. sprint de 50m dans une position de jet (temps indicatif: 15 sec.) 2. 5 jets à des distances différentes
e.	Conditions	4 touchés à 3 distances différentes choisies librement
f.	Remarques	<ul style="list-style-type: none"> • s'il n'y a pas de but grenade réaliste disponible, on peut également marquer des surfaces pour représenter des buts grenade (par ex. ruban de minage, cadres en bois) • sur des buts réalistes, un touché est défini en fonction de l'endroit où s'arrête le c lanc; sur d'autres buts, c'est le point d'impact du c lanc qui compte • pour plus d'efficacité, plusieurs lanceurs doivent pouvoir s'exercer en même temps • avec l'expérience, les exigences relatives à la distance de jet doivent être augmentées.

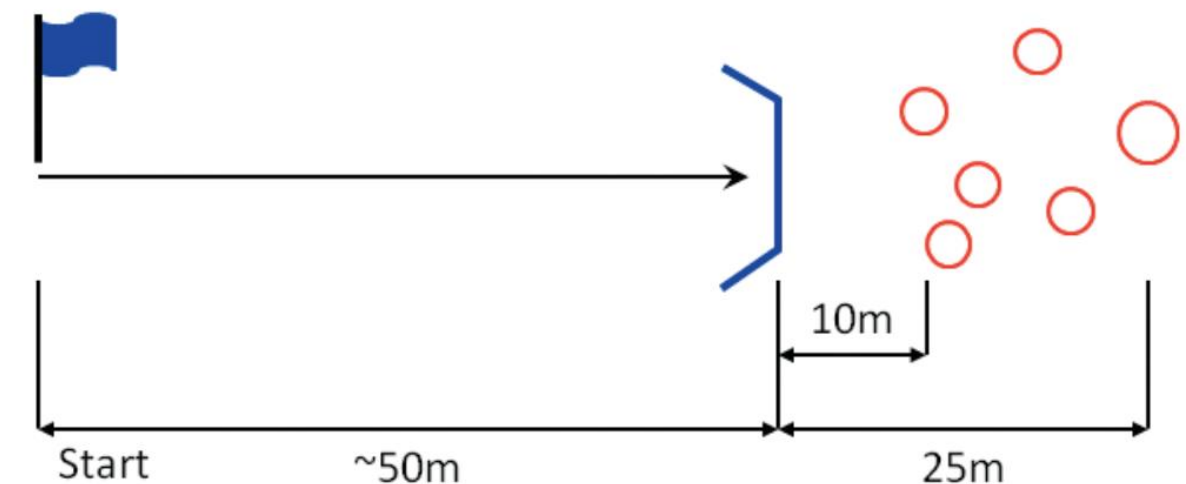


Figure 15: Disposition possible de l'exercice de normes de performance 1 (grandeur des buts 2 m; au delà de 20 m, 10% de la distance de jet)

Matériel par participant: tenue de cbt CNM 420

Matériel supplémentaire: 6 cibles G avec piquets, 3 fanions de couleur, 2 bandes de marquage rouge/blanc, 2 caisses avec 16 corps lanc HG 85