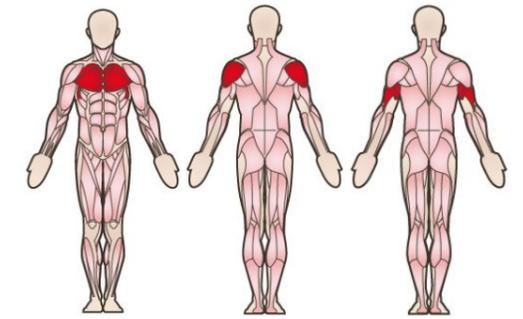


Extension et flexion des bras à l'appui en arrière



Haut du corps:
pectoraux, muscles de l'épaule, extenseurs de bras

S'appuyer avec les mains sur le pneu derrière soi, les mains montrent en direction du corps, Les genoux sont pliés et seul les talons touchent le sol. Plier et tendre les bras (monter et descendre le haut du corps) sans poser les fesses par terre.

Attention: les coudes sont dirigés vers l'arrière, fixez les épaules (poussez vers les hanches).



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

- Rapprocher les pieds du pneu (jambes plus fléchies);
- moins plier les bras.



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Complicuer

- Éloigner les pieds du pneu (tendre les jambes);
- ajouter du poids sur les cuisses;
- surface instable sous les pieds.



Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par participant: 1 pneu 10DM (utilisable par 2 participants)

Matériel supplémentaire par participant: 1 sac de sable/sac à dos de combat/poids, 1 planche d'équilibre/coussin balance/balle