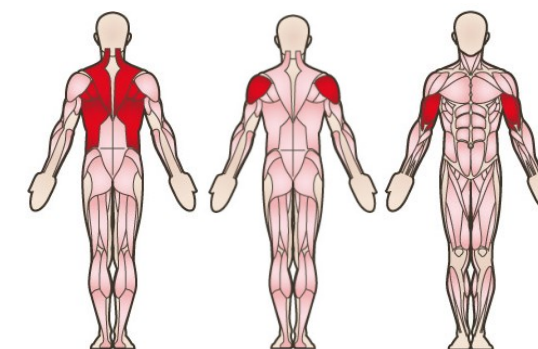


Extension et flexion des bras en position inclinée sur les talons

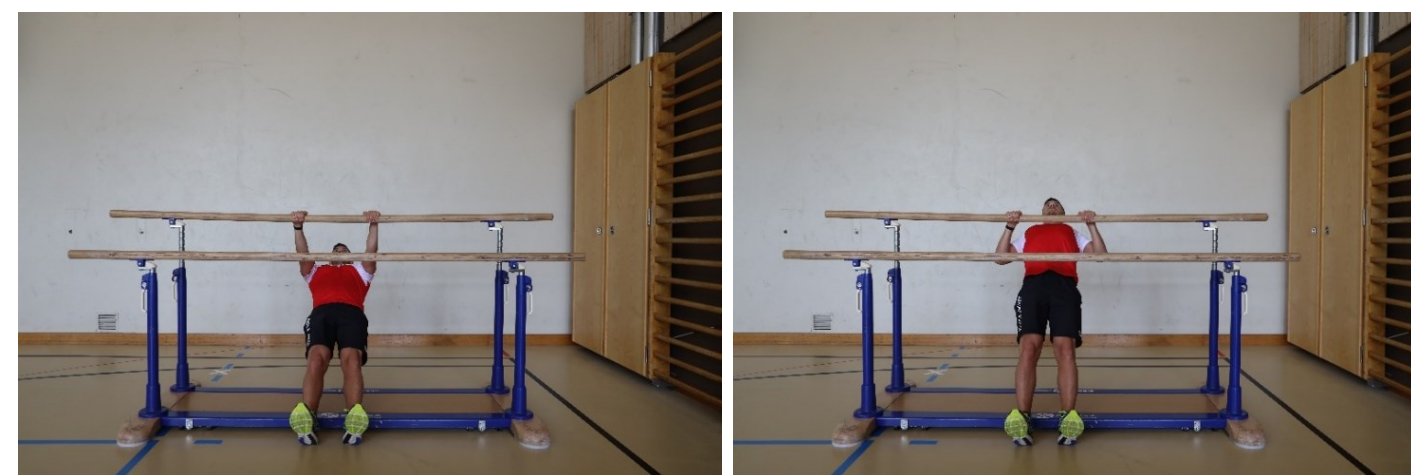


Haut du corps:
dorsaux, muscles de l'épaule, fléchisseurs de bras

Se tenir à une barre (le dos des mains montre en direction des pieds), bras tendus, poser les talons assez loin de la barre pour avoir une position couchée. Se tirer vers la barre en pliant les bras (le corps reste en planche, montes en un bloc), puis revenir à la position de base.

Attention: les pieds, les genoux, le bassin et les épaules restent sur une ligne (pré-contraction musculaire, ne pas laisser pendre le bassin). Ne pas tendre complètement les bras.

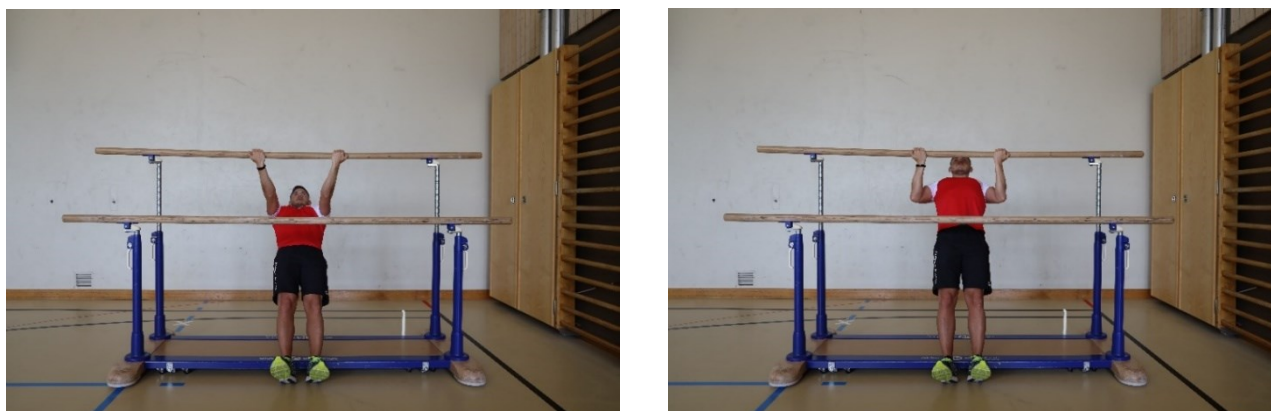
Variante: le dos des mains montre en direction du visage, amener les omoplates ensemble dans la position finale.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

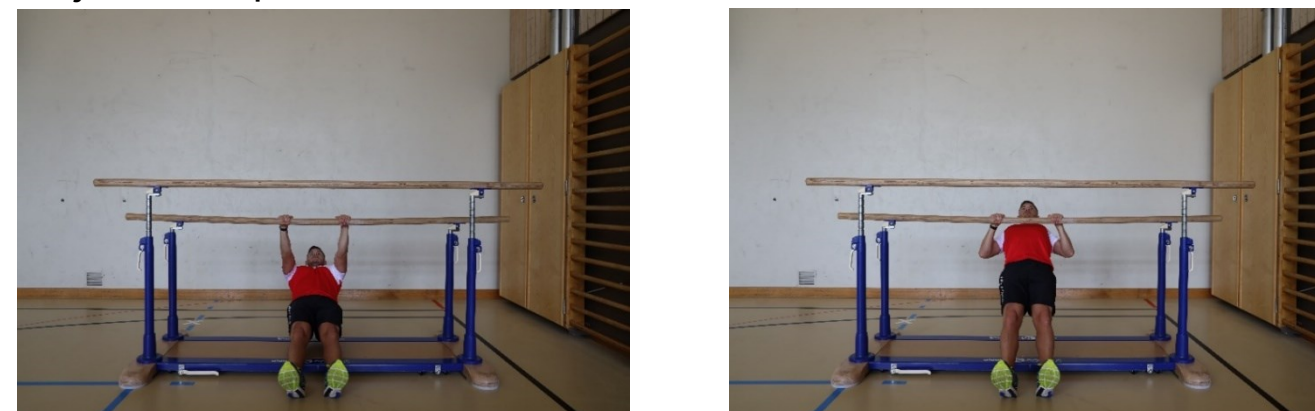
- Avoir un position plus droit (se tenir à une barre plus haute).



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Compliquer

- Position plus couchée (mettre la barre plus basse);
- Ajouter du poids.



Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par personne: 1 barre (utilisable par 2 participants)
Matériel supplémentaire par participant: 1 veste lestée