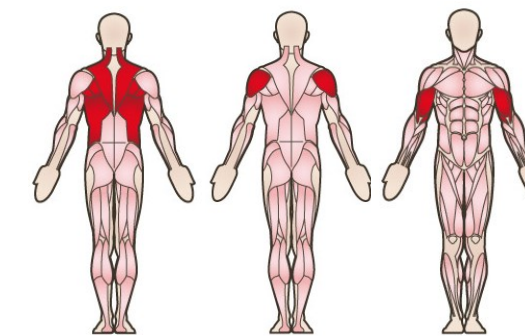


# Extension et flexion des bras en position inclinée sur les talons



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

Avoir les pieds à largeur d'épaule, le haut du corps penché vers l'arrière, tenir les cordes avec les bras tendus, plier et tendre les bras (amener la poitrine en direction des mains, les omoplates doivent se rapprocher).

**Attention:** pieds, genoux, dos et épaules forment une ligne. Contracter les abdos et ne pas laisser les hanches s'affaisser.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

## Faciliter

- Avoir une position plus droite au départ;
- moins plier les bras.



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

## Complicier

- Avoir une position plus couchée au départ;
- ajouter du poids.



Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

**Matériel par participant:** 1 corde, 1 arbre (branche) ou similaire pour passer le dispositif d'aide  
**Matériel supplémentaire par participant:** 1 veste lestée/sac à dos de combat