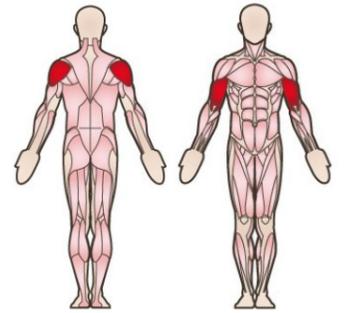


# Tirer un objet vers soi en position debout

Haut du corps:  
muscles de l'épaule, fléchisseur de bras



Pieds à largeur d'épaule (regard en direction du pneu), fléchir légèrement les genoux, saisir les deux extrémités de la corde avec les mains, tirer le pneu fixé à la corde vers soi. Une fois le pneu tiré jusqu'aux pieds, sprinter de l'autre côté jusqu'à ce que la corde soit à nouveau tendue pour recommencer l'exercice.

**Attention:** garder le dos droit.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

## Faciliter

- Moins de poids/charge.

Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

## Complicuer

- Plus de poids/charge.

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

**Matériel par participant:** 1 corde, 1 pneu DURO  
**Matériel supplémentaire par participant:** 1 pneu PUCH, 1 pneu 10DM