

# Force: Sit-up et lancer de balle

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

Par binôme:

- 1 ballon lourd
- 1 petit tapis

Exercice:



La participant A est couché sur les dos avec les jambes pliées. Les omoplates ne touchent pas le sol durant toute la durée de l'exercice et le ballon lourd lors est tenu devant la tête en position de boxe. Le participant B est debout devant son partenaire (à env. 1-2 mètre de distance). La participant A lance la balle grâce à l'élévation du tronc (crunch) et en tendant le bras qui lance vers son partenaire. Le participant B va alors redonner la balle au participant A pour recommencer l'exercice. A chaque répétition, il faut changer la main qui lance la balle.

*Variantes:*

- Ballon lourd plus lourd
- Le participant B renvoie la balle directement.
- Le participant est plus loin du participant A.