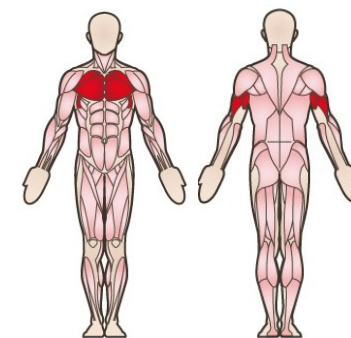


Pompes

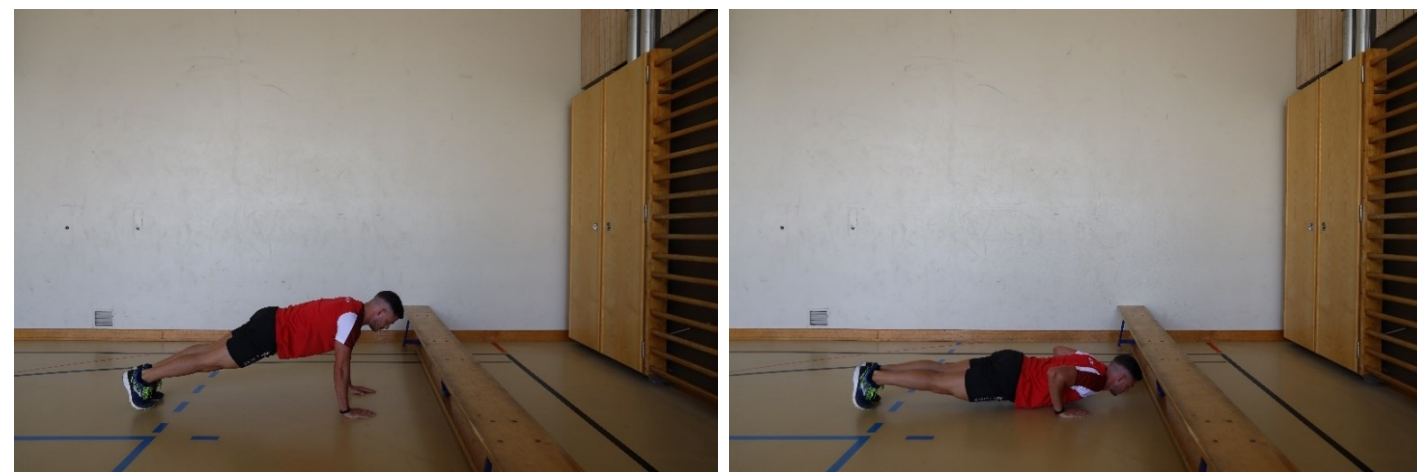
Haut du corps:
pectoraux, extenseurs de bras



En position de pompe, les pieds et les mains posés sur le sol, plier et tendre les bras (baisser et lever le haut du corps).

Attention: ne pas cambrer le dos, contracter les abdos.

Variante: varier la position des mains (ex.: large, étroite, ensemble).



Jet de ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

- Poser les genoux au sol (maintenir les pieds en l'air);
- moins baisser le haut du corps (à peine plier les bras);
- poser les mains sur un support surélevé.



Jet de ballon lourd: - 6.00 mètre

Complicier

- Ajouter du poids (sur le dos);
- mettre les jambes sur un support surélevé;
- surface instable sous les mains ou jambes.



Jet de ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel supplémentaire par participant: 1 banc/éléments de caisson (utilisable par 2 participants), 1 veste lestée/poids/sac de sable, 1 planche d'équilibre/1-2 coussin balance/1 balle