Squat avec extension et flexion des bras
► wall ball squat to press

Corps entier: muscles des cuisses (avant), muscles fessiers, muscles des épaules, extenseurs des bras

Exécution: Debout face à un mur, pieds à la largeur des épaules (regard vers le mur), pointes des pieds légèrement vers l'extérieur. Tenir un ballon lourd devant la poitrine, bras fléchis (coudes près du corps, les deux mains sous le ballon). Fléchir les genoux et descendre les fessiers aussi bas que possible, sans que le bassin bascule vers l'arrière. Regard toujours neutre vers l'avant, en direction du mur. Ensuite, tendre les jambes et en même temps les bras pour pousser le ballon avec force vers le haut contre le mur. Debout, bras tendus vers le haut, rattraper le ballon et le ramener en position de départ en fléchissant les bras, pour recommencer l'exercice.

Attention: Genoux dans l'axe des pieds, ne pas les laisser rentrer; pieds entièrement au sol; dos aussi neutre que possible pendant tout le mouvement; ne pas trop pencher le haut du corps en avant; flexion contrôlée (ne pas se laisser tomber); en poussant, ne pas amener le ballon derrière la tête; en se redressant, ne pas cambrer le dos; coordonner jambes/hanches et bras; saisir le ballon de manière sûre et le redescendre de manière contrôlée.

Lancer du ballon lourd: 6,00 -7,50 mètres

Faciliter	Compliquer
• Flexion des jambes moins profonde; • exécuter la flexion des jambes et le développé séparément; • utiliser un ballon lourd plus léger (ou aucun).	• Flexion des jambes plus profonde; • utiliser un ballon lourd plus lourd / poids supplémentaire.
Lancer du ballon lourd: - 6,00 mètres	Lancer du ballon lourd: + 7,50 mètres

Matériel du poste par participant: 1 mur, 1 ballon lourd
Matériel supplémentaire par participant*:* 2 ballons lourds (plus léger et plus lourd), poids supplémentaire (2 bracelets lestés/1 gilet lesté)