

Lancer: Equilibre

Depuis un banc, les élèves pousser un ballon lourd. Cet exercice permet d'exercer la capacité d'équilibre lors de l'élan.

Elan latéral le long du banc.

Variante

plus difficile

Idem sur le banc renversé.

Matériel: Médecine balles, bancs



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO