

Lancer: Tirs frappés

Tirer à «bras cassés» avec un mouvement de frappe de différentes positions. Objectif de cet exercice: améliorer le mouvement de l'avant-bras.

Enchaîner différents lancers de la position frontale sur une cible haute (hauteur de tête): cônes ou quilles posés sur un caisson surélevé par exemple. Idem à genoux ou de la position assise. Pourquoi? Amélioration du mouvement de l'avant-bras.

Variante

Lancer avec un bâton et le faire tourner en avant (lift).

Matériel: Barres asymétriques, bancs, cônes



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO