

## Lancer: Levez-vous!

Lancer de la position jambes fléchies. Au cours de cet exercice, les athlètes entraînent l'extension et la tenue du corps.



Les élèves sont assis sur le banc, un ballon lourd tenu à deux mains. Par un mouvement explosif d'extension des jambes et des hanches, ils se redressent et expédient le ballon vers une cible haute (fi let, corde, à une hauteur de deux mètres env.). Déterminer éventuellement des zones après l'obstacle et effectuer sous forme de concours.

**Matériel: Bancs, cordes ou filets**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**