

Préparation ciblée – Exercer la technique: Avec le médecine-ball vers le lancer

L'emploi de médecine-balls lors de l'échauffement est recommandé pour les disciplines de lancer.

Par deux, debout face à face, se lancer le médecine-ball de différentes manières (utiliser les lignes comme marques). Changer de position après trois lancers.

- Passes à deux mains avec rotation du buste (jambes parallèles/position de lancer).
- Passes au-dessus de la tête (pieds joints ou avec pas d'élan).
- Passes en rotation avec position correcte de lancer.



Variante

- Concours d'équipe: quelle équipe a changé dix fois de position le plus vite?

plus difficile

- Debout sur la partie étroite du banc.

Matériel: Médecine-balls, bancs suédois

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO