

Force – Lancer: Remise en touche

Cet exercice permet aux athlètes de renforcer la musculature dorsale tout en améliorant leur lancer. Il est important de se tenir correctement pour éviter les maux de dos.

Force – Lancer: Remise en touche

Debout, jambes parallèles, ballon derrière la tête. Lancer vers l'avant à deux mains, avec une extension complète du haut du corps.

Variante

Idem départ fente avant, à genoux sur une jambe, ou après trois pas d'élan.

Sollicitation globale – L'entraînement de la force de lancer va de pair avec le renforcement des jambes et du tronc. Il sollicite donc l'ensemble du corps. La stabilisation de la ceinture abdo-dorsale est primordiale. Les charges correspondent au poids des différentes balles (medicine-ball de 1 à 5 kg; ballons de basketball, de handball etc.).

Source: Cahier pratique «mobile» 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO