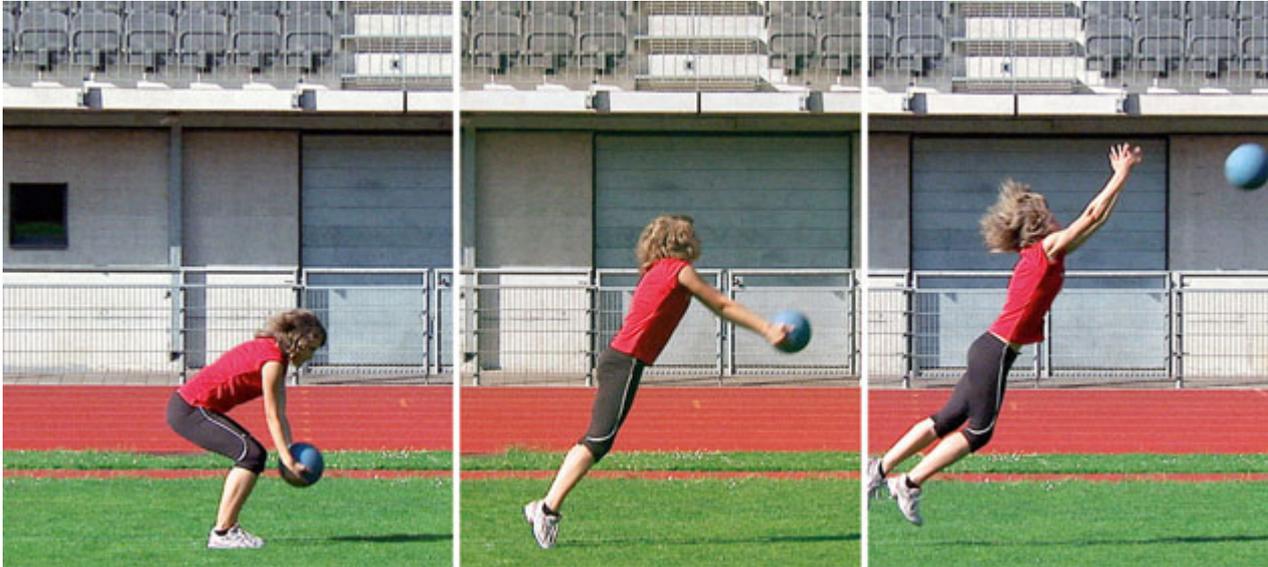


Force – Lancer: Canon

Au cours de cet exercice, les athlètes lancent une balle vers l'avant en maintenant une position du corps tendu. Ils renforcent ainsi la musculature des bras et du tronc.



Départ jambes parallèles, dos bien droit. Lancer le ballon vers l'avant, bras tendus en fin de mouvement. Extension complète du corps.

Variante

Avec des haltères de salle, vers le haut ou vers l'avant.

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