

Force – Lancer: Catapulte

Cet exercice a pour objectif le travail actif des jambes mais aussi le renforcement du tronc. De plus, les athlètes améliorent le mouvement de lancer.



Départ dos à l'aire de lancer, jambes fléchies et dos droit. Lancer le ballon par-dessus la tête, en extension complète (pas de dos creux). Travail actif des jambes.

Variante

Lancer le plus haut possible.

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 (medizinball 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