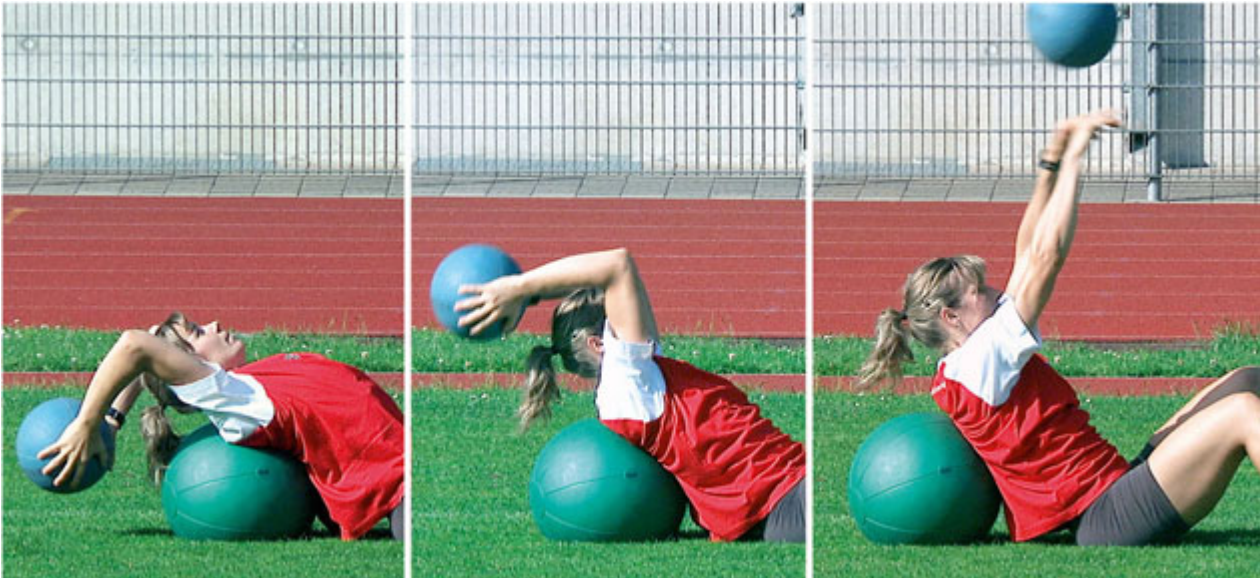


## Force – Lancer: Pull-over

Grâce à cet exercice, les athlètes renforcent leur musculature du tronc et des bras. Ils doivent lancer et réceptionner une balle lourde en position assise.



Dos en appui sur le ballon. Lancer le ballon lourd à deux mains, de manière explosive, puis le réceptionner au retour, en reculant légèrement pour l'amortir.

### Variante

Sur le sol. Rouler en arrière à la chandelle et revenir vers l'avant pour expédier le ballon.

**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**