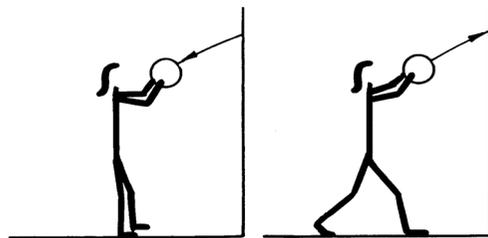
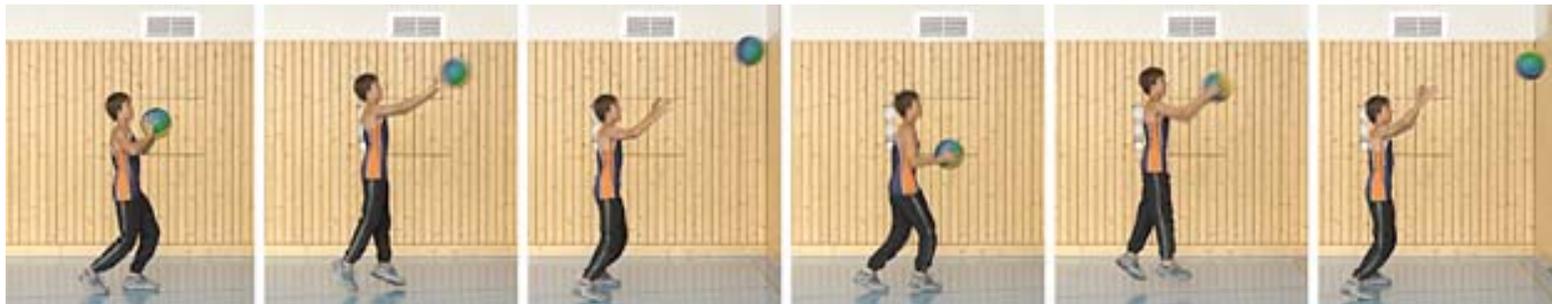


## Tests d'athlétisme: Niveau 3 (U10/U12)



### 3.4 Poussée du ballon

Le sujet testé propulse un ballon de basketball à deux mains contre le mur, de manière rythmée, sans interruption. Le ballon part de la poitrine, les pieds sont décalés, une fois le pied droit en avant, une fois le pied gauche. Le changement de position s'effectue par un petit saut intermédiaire qui ramène les deux pieds à la même hauteur.



#### Critères:

- Position correcte des jambes
- 10 x avec la jambe gauche devant, 10 x avec la droite
- Le ballon doit être rattrapé à chaque fois

#### Remarque:

- Position de départ en pas fendu (position de tir)