

Lancer du ballon d'entraînement au sol

Depart: Debout, corps droit, pieds écartés à la largeur des épaules, le ballon d'entraînement au-dessus de la tête, bras en extension, tête en position neutre, torse bombé.

Action : Lancer le ballon d'entraînement avec force contre le sol en contractant fermement les abdominaux, en fléchissant les hanches et les genoux et en abaissant le torse.

