
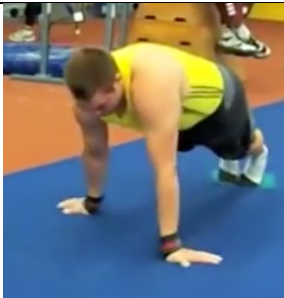











Wurfkraft-Übungen → Kugel 2 (BRAS)

| | | | |
|--|---|---|---|
| 1. Papillon | Latéral Sagittal simultané (devant) Sagittal alternatif (devant) Ouverture horizontale Isométrie devant |  | |
| 2. Déplacement avant / arrière ventral en glissant sur les orteils |  | | |
| 3. Déplacement avant / arrière dorsal en glissant sur les talons |  | | |
| 4. Passé basket , assis par terre, poussée explosive des bras |  |  |  |
| 5. Barre d'haltère verticale , réceptionner la barre puis poussée explosive |  |  |  |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>6. Appuis faciaux sur 2 hauteurs différentes</p> |  |  | |
| | | | |

Sources: