







Wurfkraft-Übungen-Medizineball → Speerwerfen 2

| | | | |
|--|---|--|---|
| 1. Lancer de côté |  | | |
| 2. Lancer devant soi, par terre <i>Position de mise en tension, blocage, éjection du medicin ball vers le sol</i> |  |  | |
| 3. Lancer appui ventral avec swissball <i>Corps arqué vers l'arrière, mise en tension et éjection</i> |  |  | |
| 4. Lancer appui dorsal avec swissball <i>Swissball sous les omoplates, arqué vers le haut, mise en tension et éjection</i> |  | | |
| 5. Lancer position à genou <i>A genoux, recherche du chemin d'accélération le plus long possible, mise en tension et éjection</i> |  |  | |
| 6. Lancer depuis caisson suédois <i>Dos sur un caisson, pieds au sol, rechercher la tension du corps, éjection</i> |  |  |  |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>7. Lancer 1 main depuis caisson</p> <p><i>Assis sur un caisson, retarder le lancer en se redressant auparavant...</i></p> |  | | |
| <p>8. Lancer en position ventrale</p> <p><i>Créer un balancement arrière-avant-arrière-avant en position ventrale, medizin ball au-dessus de la tête</i></p> |  | | |
| <p>9. Barre d'haltère 1</p> <p><i>Pivoter de gauche à droite et inversement en passant la barre au-dessus de la tête</i></p> |  | | |
| <p>10. Barre d'haltère 2</p> <p><i>Faire passer la barre devant et derrière soi</i></p> |  | | |
| <p>11. Barre d'haltère 3</p> <p><i>Position de force, l'entraîneur place sa main sous le coude du lanceur</i></p> |  | | |
| <p>12. Barre d'haltère 4</p> <p><i>Position du corps fixe, les bras travaillent. Debout....assis...</i></p> |  | | |

Sources: <https://www.youtube.com/watch?v=402s>

Sources: <https://www.youtube.com/watch?v=402s>

402s