








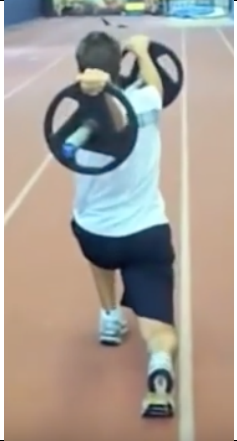




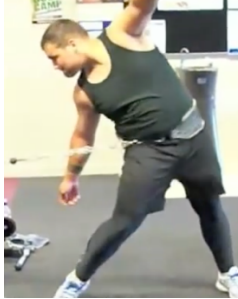


Wurfkraft-Übungen → Kugel 1 (JAMBES)

<p>1. Position initiale, petits sauts en arrière avec jambe d'élan fixe</p>			
<p>2. Sursaut en tirant un sac lourd</p>			
<p>3. Sursaut avec sac lourd sur les épaules</p>			
<p>4. Sursaut avec barre d'haltère (aucune rotation des épaules)</p>			
<p>5. Sursaut avec medizin ball dans la main, toucher le second avec son pied de blocage</p>			

<p>6. Pas fendu avec rotation de la barre d'halthère sur les épaules</p>			
<p>7. Squat avec double appui au sol dès l'atterrissage</p>			
<p>8. Rotation genou/hanc he avec ceinture et charge à tirer</p>			

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