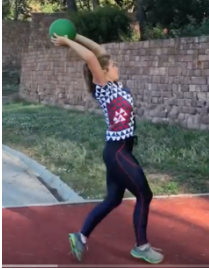


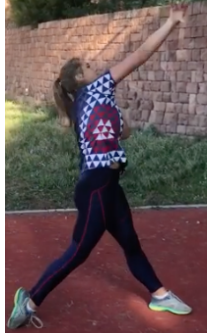


Wurfkraft-Übungen-Medizineball → Speerwerfen 1

<p>1. Lancer pieds joints <i>Pieds joints, corps arqué vers l'arrière, extension du corps et éjection</i></p>			
<p>2. Lancer jambe de blocage devant <i>Jambe de blocage tendue, tension extrême du corps arqué vers l'arrière, puis éjection</i></p>			
<p>3. Lancer avec élan préparatoire <i>Positionnement du medizin ball par un arc de cercle vers le haut et l'arrière, mise en tension du corps et éjection</i></p>			
<p>4. Hop final de face 3 foulées <i>Rythme 3 dernières foulées, mise en tension et éjection</i> <i>Variante: 2 pas marché + 3 derniers pas rythmés</i></p>			
<p>5. Hop final de côté <i>Marcher quelques pas de côté, blocage et éjection</i> <i>Variante: avec le hop final rythmé, en sautillant de côté avant le hop final rythmé</i></p>			

<p>6. Hop final de face quelques foulées</p> <p><i>Quelques pas légers, medizin ball au-dessus de la tête, hop final de face et éjection</i></p>			
<p>7. Tous les exercices peuvent se faire avec le medizin ball façon «lancer du poids»</p>			

Source: <https://www.youtube.com/watch?v=YX5WfBHu3RU&t=466s>