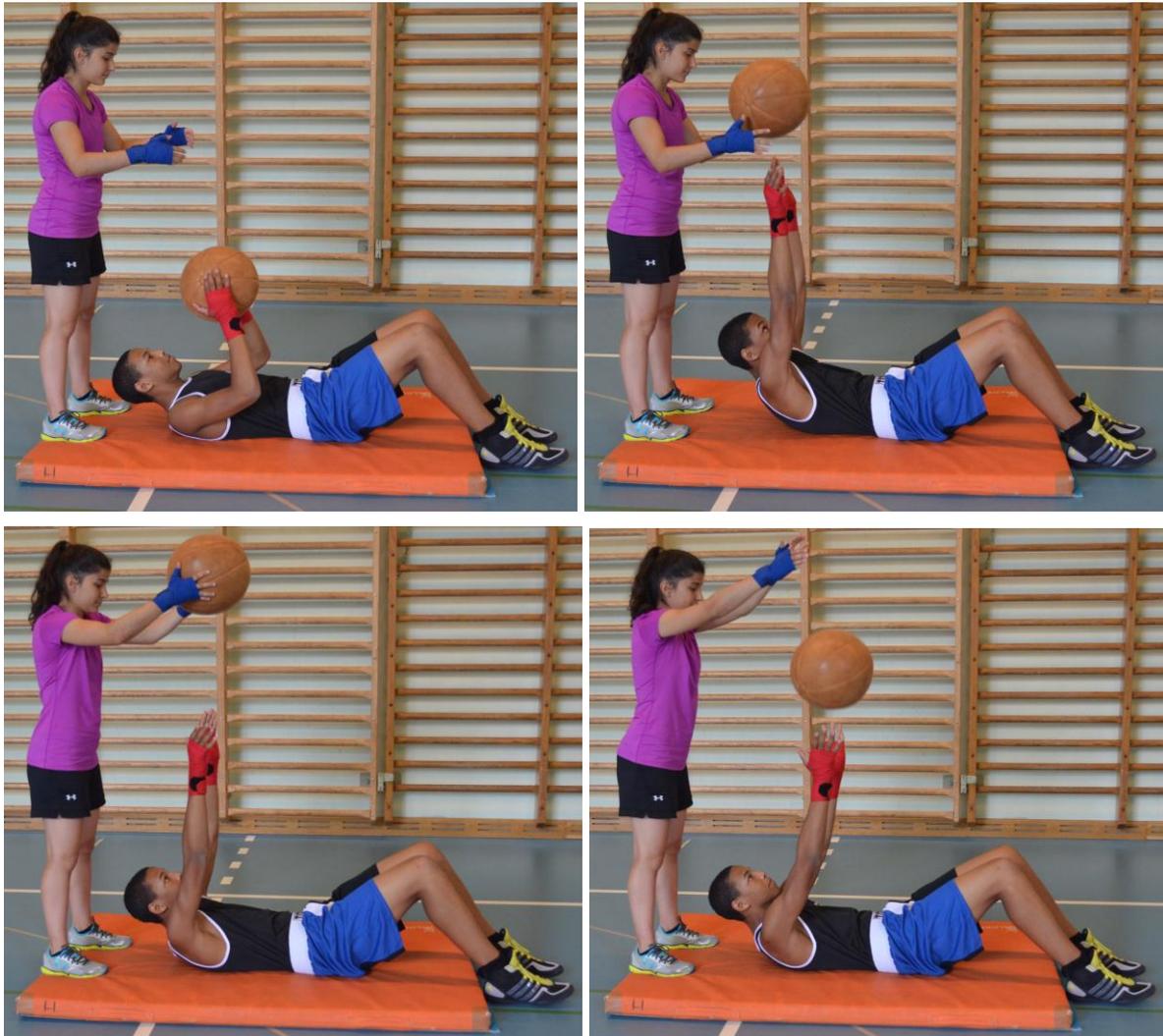


A2) Muscles droits de l'abdomen



Critères:

Exécution:

Pousser de manière explosive vers le haut. Contracter les grands droits de l'abdomen au maximum et soulever les omoplates. Amortir le ballon en réception.

Le partenaire B retient brièvement le ballon et le laisse retomber de manière contrôlée.

Variantes:

Medecine-ball plus lourd.

B lâche le ballon plus rapidement.

A garde les omoplates relevées jusqu'à ce qu'il/elle rattrape le ballon.