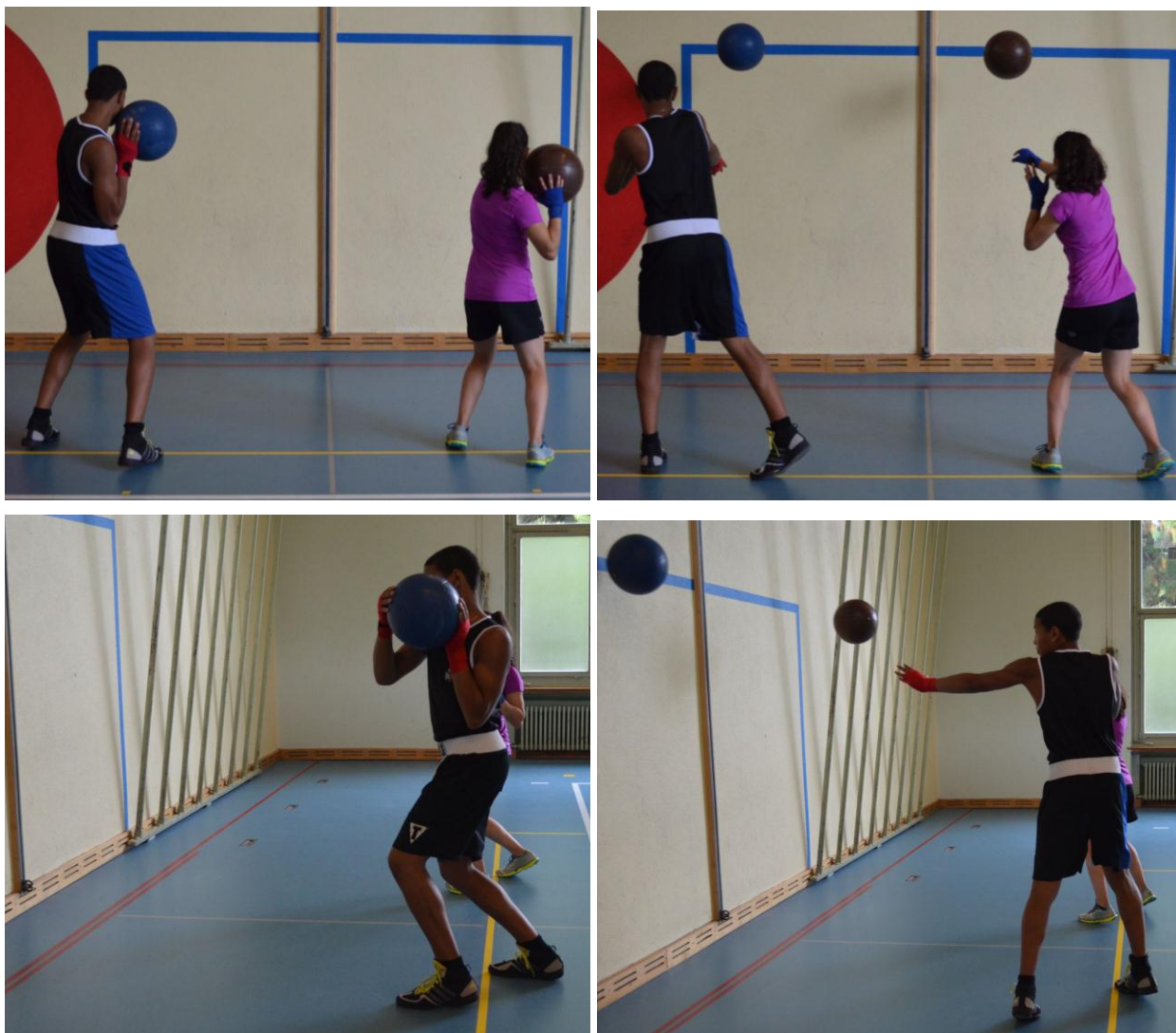


A6) Pousser le ballon contre le mur – Force explosive



Critères:

Position de départ: Pieds et bras en position de boxe. Coudes près du corps.

Position finale: Extension complète du corps vers l'avant. Bras tendus, rotation des hanches, talon tourné vers l'extérieur, appui sur la plante des pieds.

Déroulement: Pousser le medicine-ball puissamment contre la paroi, avec les bras gauche et droit en alternance. Le mouvement reproduit un coup technique de boxe. 1-2 seconde de pause entre les poussées.

Rattraper si possible le ballon devant le visage (comme un coup en boxe).

Exécution: Aussi explosive que possible.

- Pour la capacité de différenciation, prévoir des medicine-balls de différents poids.
- Progression: se rapprocher du mur (plus facile) ou s'en éloigner (plus difficile).