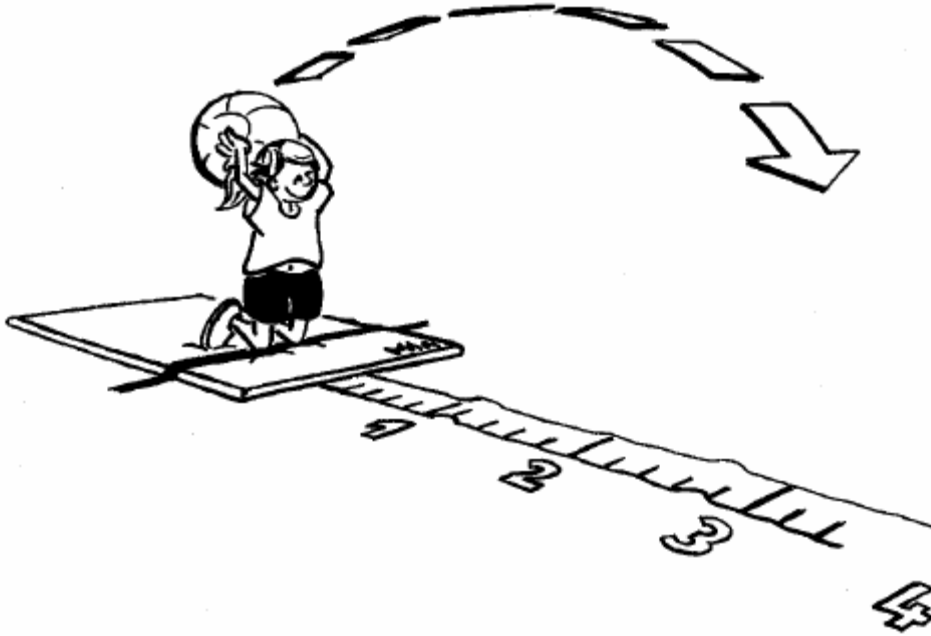


Atelier 3: Lancer à genoux

Description:

Lancer un médecine ball, des deux bras, à partir de la position à genoux



Le participant , à genoux sur une surface souple, se penche vers l'arrière et lance le médecine-ball (1kg) vers 'avant aussi loin que possible en le tenant à deux mains au dessus de la tête, tout en restnt à genoux.

Chaque participant dispose de deux essais. Le résultat de l'équipe sera l'addition de tous les résultats individuels.