



Lire le code à barres 2D pour voir
la vidéo de démonstration

Lancer par-dessous l'épaule



POSITION DE DÉPART

- Les yeux sur la cible, se tenir bien campé sur les jambes

ACTION

- Le bras qui lance est en extension vers l'arrière

ACTION

- La jambe opposée fait un pas en avant, les jambes sont pliées lorsque le bras va vers l'avant

ACTION

- Le ballon est lancé devant le corps, à la hauteur des hanches

POURSUITE DU MOUVEMENT

- Le bras est allongé en direction de la cible