



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

# Lancer par-dessus l'épaule



## POSITION DE DÉPART

- Les yeux sur la cible, l'épaule du bras non utilisé face à la cible, le poids sur la jambe arrière, placer le coude plié vers l'arrière à la hauteur de l'épaule

## ACTION

- Faire un pas vers l'arrière avec le pied opposé au bras qui lance

## ACTION

- Faire une rotation des hanches et faire passer le poids sur la jambe avant

## ACTION

- Le coude dirige le lancer alors que l'épaule fait une rotation

## POURSUITE DU MOUVEMENT

- Le bras poursuit le mouvement et descend du côté opposé