

## **Lexique des mouvements (2)**

### **BOX JUMP :**

Cet exercice est simple mais très efficace en renforcement musculaire !  
Placez-vous devant un support d'environ 50/60 cm de hauteur.  
Sautez dessus pieds joints en donnant le maximum d'impulsion.  
Amortissez bien votre atterrissage.  
Redescendez sans sauter, d'abord une jambe puis l'autre, pour épargner votre dos.

### **OVER HEAD AVEC SLAM BALL :**

Pieds à la largeur des épaules, slam ball au sol juste devant vous, saisissez latéralement le slam ball des 2 mains.  
Tout en conservant un gainage du dos et des abdominaux, soulevez le slam ball le plus haut possible au dessus de la tête bras tendu, puis lâchez le devant vous.

### **SLAM :**

Mouvement de départ identique à l'over head, en phase finale projetez le plus violemment possible le slam ball au sol au lieu de le lâcher.

### **OVER SHOULDER :**

Pieds écartés de la largeur des épaules, slam ball au sol juste devant vous, saisissez latéralement le slam ball des 2 mains.  
Tout en conservant un gainage du dos et des abdominaux, soulevez le slam ball, amenez-le sur l'épaule droite, il roule dessus et retombe derrière vous, recommencez du côté gauche et ainsi de suite.

### **SWING AVEC KETTEL BELL (KB) :**

Pieds écartés de la largeur des épaules, KB au sol juste devant vous, saisissez le KB des 2 mains en pronation.  
Tout en conservant un gainage du dos et des abdominaux, relevez le KB dans un mouvement de balancier bras quasi-tendus vers le haut jusqu'à hauteur des épaules, puis faites-le revenir entre les jambes en prenant à chaque fois appui sur les cuisses avec les avant bras, de façon à initier le balancier avec le mouvement des hanches vers l'avant.

### **SWING 1 BRAS ALTERNE :**

Idem que pour le Swing, mais avec 1 bras.

### **FRONT SQUAT AVEC POWER BAG (PB) :**

Les mains sur les poignées du bag en prise marteau, les bras sont fléchis et le bag repose sur les pectoraux et biceps.  
La réalisation du squat se fait de la même manière qu'un squat classique, en faisant attention à ne pas pencher le buste vers l'avant et en gainant les muscles du dos.

### **BACK SQUAT AVEC POWER BAG (PB) :**

Mouvement identique au front squat avec le power bag placé sur la ligne d'épaule, derrière la tête. Ne pas placer le power bag trop en avant sur les cervicales.

### **CLEAN AVEC POWER BAG :**

Le bag est posé au sol devant soi, prise des poignées en marteau, gainage du tronc, donnez une impulsion simultanée des bras et du bassin afin d'amener le bag sur les biceps, légère flexion des jambes en fin de mouvement pour amortir la réception du bag, puis replacez le bag au sol en faisant le mouvement inverse, tout en contrôlant le gainage du dos.

### **CLEAN AND JERK AVEC POWER BAG :**

Mouvement de départ identique au clean, enchaînez avec une extension des bras et du bag au dessus de la tête en profitant d'une impulsion des membres inférieurs.

### **TIRAGE DOS AVEC POWER BAG :**

Placez le bag devant vous sur le sol, saisissez les poignées en prise marteau, fléchissez légèrement les membres inférieurs et inclinez le buste vers l'avant tout en conservant le dos le plus droit possible, exercez une traction des bras en resserrant au maximum les omoplates en fin de mouvement, contrôlez le retour du bag avant de relancer la traction.