

Lancer de Balle – Évalue La Force Supérieure Du Corps

La force musculaire est définie comme la tension ou force maximale qu'un muscle peut exercer dans une seule contraction. Le soulèvement de poids est l'activité classique qui exige des grandes quantités de force musculaire. Cependant, la force est une partie importante de presque chaque activité sportive. Le lancer de balle est conçu pour donner une indication de la force supérieure du corps.



Équipement

- Une balle standard.
- Ruban métrique de 15 mètres avec une résolution de 5 centimètres.

Procédure

- L'étudiant s'assied sur la terre avec ses fesses, son dos, ses épaules et sa tête en reposant contre un mur et ses jambes étirées horizontalement devant le corps.
- En utilisant un passe de poitrine à deux mains, l'étudiant essaye de lancer la balle le plus loin possible. Il est interdit de utiliser un seul bras ou des autres types de passe.
- La tête, le dos, les épaules et les fesses devraient demeurer en contact avec le mur tout le temps.
- Permettez deux essais par étudiant.



Annotation

Enregistrez la distance lancée le plus loin qui est la plus proche à 5 centimètres. Mesurez le point auquel la balle premièrement touche la terre.