

Une façon d'initier l'épaulé jeté

Etape 1 préparatoire

Cette étape a pour but de « fixer » les postures et d'achever l'échauffement spécifique

TBE + Flexions d'épaulé

Position en fente + développé devant + nuque

Epaulé force Jeté force

Etape 2 coordination de base

Epaulé force suspension + Jeté force

On explique le passage des genoux et la différence avec l'arraché

On peut essayer le jeté puissance, à partir de la position en fente

Epaulé debout Jeté fente

Etape 3 impulsion extension jeté

Saut + épaulé debout suspension + jeté fente ou debout

Saut barre aux épaules + jeté

Epaulé debout du sol + flexion+ jeté fente

On insiste sur la prééminence des jambes par rapport aux bras, à l'épaulé et au jeté

Epaulé flexion Jeté fente

Etape 4 global

Epaulé flexion du sol + jeté fente

Revenir sur une réception debout si l'action des jambes n'est pas efficace