Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Explosivité/Sautiller-Sauter-Atterrir – Parcours de cerceaux

Les enfants exercent différentes formes de sauts afin d'augmenter la résistance et de gagner en explosivité.

Les enfants se déplacent vers l'avant en sautant dans les différents cerceaux. Ils posent le pied gauche dans les cerceaux de gauche, le pied droit dans ceux de droite. Lorsque deux cerceaux sont côte à côte, ils posent en même temps un pied dans chaque cerceau.

Variantes

plus facile

- Ne pas se préoccuper de la réception.

plus difficile

- Rester «figés» brièvement (3-4 s) en position de réception dans les cerceaux indiqués (assiettes)
- Idem, avec les mains derrière le dos.

Remarques

- Contracter les abdominaux, mettre le corps en tension.
- Veiller à une **position correcte de l'axe des jambes** lors de la réception (la chaîne fonctionnelle cuisse–jambe–pied travaille de manière optimale si les articulations des hanches, des genoux et des chevilles forment une ligne verticale en position debout (jambes légèrement écartées).

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO