

Rope skipping – Basics Jumps: Jumping Jack

Cet exercice concilie saut à la corde et mouvement du pantin. Un bon timing est indispensable.

Commencer par le «[Two – Foot Jump](#)». Ecarter les jambes pendant la phase d'ascension et retomber avec les jambes écartées. Les refermer au saut suivant. Cet exercice nécessite un bon timing.



Variante

Au lieu d'écarter les jambes, atterrir en position fendue en alternant les jambes à chaque saut.

Source: «mobile» 4/2004, p. 28-29, Stefan Lerch, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO