

Mini-trampoline: Saut à la corde

Stabilisation des muscles du tronc et équilibre sont au menu de cet exercice. Ces deux facteurs jouent un rôle important pour la prévention des accidents sur le mini-trampoline.

Sauter à la corde de diverses manières sur le mini-trampoline. Contrôler le mouvement pour ne pas rebondir trop haut, mais plutôt amortir les réceptions.



Source: Cahier pratique «mobile» 4/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO