

Athlétisme – Exercices de base: Sauts verticaux

Cet exercice de saut est également adapté pour l'entraînement de la course. La hauteur de l'obstacle peut être ajustée selon les prédispositions des participants.



Déroulement

pour un gaucher

Six sauts verticaux à la suite avec deux pas intermédiaires (réception sur la jambe d'appel), engagement du bras opposé ou des deux bras.



Critères

- Pied actif
- Extension complète du corps
- Engagement des éléments d'élan (genou et bras)

Vidéos

[Athlétisme – Mouvements de base: Sauts verticaux \(version originale\)](#)

[Athlétisme – Mouvements de base: Sauts verticaux \(ralenti avec arrêts sur image\)](#)

[Athlétisme – Mouvements de base: Sauts verticaux \(ralenti\)](#)

Source: [Beat Fäh, Swiss Athletics](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO