

Rope skipping – Power Jumps: High Knee

Cet exercice est une variante du «Jog Step»: le sauteur prolonge le lever du genou jusqu'à la hauteur des hanches.

Comme pour le «Jog Step», mais toujours tirer le genou à hauteur des hanches. Ce saut se prête bien à un entraînement par intervalles.



Variante

«Cancan»: en sautant sur une jambe, lever l'autre genou et l'abaisser au saut suivant. Ensuite, lancer la même jambe en avant et la ramener. On effectue donc quatre sauts sur la même jambe, pour autant de passages de la corde. Idem sur l'autre jambe et continuer en alternance.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO