

Rope skipping – Advanced Jumps: Crougar

Cet exercice se caractérise par la répétition de trois rotations successives: un premier saut sur deux pieds, un deuxième sur un pied et finalement un passage de la corde à côté du corps.

Lever la jambe droite après un saut habituel. Le bras droit passe ensuite sous la jambe levée. Une fois le saut effectué, le bras droit passe sur le côté gauche et la corde tourne à une reprise à côté du corps sans qu'on saute.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO