

Rope skipping – Advanced Jumps: Front / Back Cross

Cet exercice comprend une succession de sauts en position croisée. Les deux bras sont placés en alternance derrière le corps.

Après un saut normal, déplacer le bras gauche vers le côté droit en passant derrière le corps. La corde tourne une fois sur le côté. Puis on ramène le bras gauche et on saute à nouveau.

Ensuite, déplacer le bras droit en même temps que le gauche (qui passe par derrière) et l'amener sur le côté gauche en passant devant le corps. Continuer de sauter en position croisée.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO