

## Rope skipping – Advanced Jumps: Toad

Cet exercice exige une excellente coordination des athlètes. A ne tenter que lorsque les figures «High Knee» et «Cross» ont été bien assimilées!

Ce saut consiste en une combinaison d'un «High Knee» et d'un «Cross». Après avoir sauté sur la corde, lever un genou et croiser les bras. Le bras qui se trouve du côté de la jambe levée passe sous cette jambe. Rouvrir les bras après le saut.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**