

Rope skipping – Basics Jumps: Two – Foot Jump

Cet exercice pose les fondements du saut à la corde. Lorsque que celui-ci est maîtrisé, il est permis d'apprendre des techniques de saut plus évoluées.

Décoller et atterrir simultanément avec les deux pieds à chaque saut. Dans cet exercice, il est important de n'exécuter qu'un saut par rotation de la corde. Les débutants sautent parfois involontairement à deux reprises pendant une rotation (double bounce). Ce geste n'est pas fondamentalement faux ni malsain, mais il risque de perturber les techniques de saut plus évoluées.



Variantes

- «Twist»: sauter en twistant avec les jambes serrées.
- «Cross»: croiser les bras pendant la préparation du 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