Entraînement avec engins – Supports instables: Jump

Les exercices de stabilisation sous forme de sauts exigent une bonne stabilité de base. Les réceptions doivent être amorties de manière contrôlée.

Position initiale: Debout devant le support, bras légèrement écartés, regard fixé sur le support.

Déroulement: Sauter à pieds joints (plus facile) ou sur une jambe (plus difficile) sur le support. Amortir la réception et stabiliser le corps. Une fois l'équilibre trouvé, lever le genou de la jambe libre jusqu'à la hauteur des hanches (version réception sur une jambe).

Répétitions: 15-20 × par côté, 2-3 séries.

Remarque: Activer les muscles du tronc lors de la réception. Après quelques répétitions, fixer un point plus éloigné vers l'avant. Double Jump Il s'agit dans cet exercice de prendre appui directement sur le support pour enchaîner les sauts.

Plus difficile

Double Jump

Position initiale: Debout sur le support, jambes légèrement écartées, bras tendus vers l'avant à l'horizontale.

Déroulement: Sauter énergiquement à la verticale sur une jambe (plus facile) ou sur les deux (plus difficile). Retour à la position initiale après chaque réception amortie.

Répétitions: 15-20 × par côté, 2-3 séries.

Remarque: Activer les muscles du tronc pour maintenir un dos droit.

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO