

Rope skipping – Power Jumps: Quarter Rope Jump

Cet exercice avec la corde pliée en deux requiert une bonne mobilité (muscles et articulations) et un timing précis.

Replier deux fois la corde et la tenir à ses extrémités. Sauter en tirant les genoux contre la poitrine. Faire passer la corde repliée sous les pieds et la ramener vers l'avant en la faisant passer par-dessus le dos et la tête.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO