

## Rope skipping – Basics Jumps: Jog Step

**Cet exercice avec une corde à sauter imite le mouvement de la course à pied. C'est le genou qui est levé vers l'avant et non le talon vers l'arrière.**

Sauter alternativement d'une jambe sur l'autre comme si l'on courait sur place. Pour cela, lever le genou vers l'avant et non le talon vers l'arrière. Sauter une fois par rotation de corde. Cette technique de saut est la plus économique en énergie. Elle se prête bien à un entraînement de la vitesse.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**