

Swiss-Ski Skills – Entraînement hors neige: Athlétisme – Saut à la corde (F2)

Objectif: exécuter dix formes de sauts à la corde à la suite de manière fluide et sans erreur. Pour y parvenir, les enfants apprennent dans un premier temps les bases, exercent ensuite la suite, l'intensifient et l'exécutent sans interruption.

Exercices de base

- 10 × sauts de base avec saut intermédiaire.
- 9 × sauts de base sans saut intermédiaire.
- 8 × sauts de base en arrière.
- 7 × sauts au galop.
- 6 × sauts de base sur une jambe.
- 5 × sauts en position squat.
- 4 × pantin.
- 3 × changer d'avant à arrière et retour.
- 2 × croiser.
- 1 × double saut.

Remarque: Longueur de la corde: en position debout, les pieds sur le milieu de la corde, les extrémités de la corde se trouvent presque sous les aisselles.



Variante

plus difficile

- Répéter chaque exercice plusieurs fois l'un après l'autre.

Formes d'organisation

- Comme échauffement.
- Comme poste annexe quand le moniteur n'est pas disponible.
- Comme devoir à domicile.
- Comme forme de compétition.

Source: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO