

Préparation ciblée – Améliorer la coordination: Tours de corde

La corde à sauter garantit différentes situations ludiques tout en améliorant les qualités de coordination.

Expérimenter diverses manières de sauter à la corde, seul, à deux ou en groupe: sur une jambe, alternatif, sauts doublés, pantin, en arrière, en synchronisation, à deux avec une corde, etc.



Variantes

- Combiner des sauts de course avec la corde.
- Avec la grande corde, sauts en groupe (single/double dutch).

Matériel: Cordes

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO