## mobilesport.ch

## Sauts en cascade - Postes annexes: Sauts à la corde

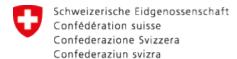
La musculature des pieds et des jambes travaille intensivement avec cet exercice qui combine différents sauts à la corde.

Enchaîner plusieurs variantes de sauts: directs, avec petit saut intermédiaire, sur une jambe, en avançant, etc. Sur l'AirTrack, la tâche se complique!



Matériel: Cordes à sauter/cordes de rope skipping

Source: Melanie Keller, monitrice J+S Gymnastique aux agrès



Office fédéral du sport OFSPO