

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO