

Rope skipping – Power Jumps: Doubles

Cet exercice s'adresse à des athlètes qui maîtrisent le saut de base. La corde passe deux fois sous les pieds à chaque rotation.

Le saut de départ est le «Two – Foot Jump». Mais on saute plus haut que d'habitude et on accélère la corde de manière à ce qu'elle passe deux fois sous les pieds à chaque saut.



Variante

«Cross Double»: la corde passe normalement à la première rotation de la corde, puis on croise les bras pour se retrouver avec les bras croisés à la deuxième rotation. L'inverse – d'abord croiser les bras puis les ouvrir – est aussi possible.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO