

# Sauts en cascade – Stabilisation et force: Drop jumps

L'exercice sollicite la force réactive et améliore donc l'impulsion sur la toile élastique.

D'un poste légèrement surélevé (caisson avec trois ou quatre éléments), les élèves sautent sur l'AirTrack et enchaînent le plus vite possible (drop jump) avec un saut en extension. Veiller à une bonne réception.



## Variantes

- Différentes hauteurs de caisson.
- Sauter depuis un tapis de 16 ou de 40.

**Remarque:** Augmenter progressivement la hauteur du caisson.

**Matériel:** Caisson, tapis de 16 ou de 40

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO