

Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Explosivité/Sautiller-Sauter-Atterrir – Saut à la corde avec partenaire

Les enfants exercent différentes formes de sautillés afin d'augmenter la résistance et de gagner en explosivité.

Les enfants se mettent par deux et sautent ensemble à la corde. Ils peuvent laisser libre cours à leur créativité, aucune limite n'étant fixée en ce qui concerne les formes. Trois exemples sont présentées dans la vidéo ci-dessus.

Variantes

plus facile

- [Réaliser l'exercice avec des cordes longues ou des cordes normales](#) (pdf).

plus difficile

- Créer de nouveaux exercices en laissant libre cours à sa créativité.

Remarques

- Mettre le corps en tension.
- Raideur: dans la théorie de l'entraînement, la raideur (stiffness) désigne non pas la propriété élastique d'un corps, comme c'est le cas en physique, mais la propriété d'un muscle d'agir comme un ressort.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO