

Parkour – Vitesse: Sauts à la ligne

Transfert de la mobilisation vers la partie principale: cet exercice contribue à accélérer les pulsations des élèves.



Accents TRuST

Corps	●●●
Psyché	●
Créativité	●
Personnalité	●

Debout, les pieds parallèles à une ligne, les élèves sautent par-dessus la ligne le plus rapidement possible pendant 10 secondes (au maximum). Deux ou trois séries.

Remarque: Le haut du corps reste stable, seules les jambes bougent. Les contacts sur le sol sont les plus brefs possibles.

Variantes

- En avant et en arrière
- Pieds écartés

plus difficile

- Sur une jambe

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO