

Force – Sauter: Pas décalés

L'athlète effectue toujours deux sauts sur le même pied au cours de cet exercice: un premier vers l'avant, un second sur le côté. Note: le contact avec le sol est bref.

Saut vers l'avant, réception sur la même jambe, enchaînement avec saut latéral et réception sur le pied opposé, etc. (éventuellement par-dessus un cône).



Indication: Observer une bonne stabilité du tronc et un bref contact avec le sol.

Matériel: Event. petits obstacles



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO