

Force – Sauter: Arrêt sur image

Au cours de cette exercice de sauts, l'équilibre ne peut être maintenu que si le haut du corps reste droit.

Sauter d'une jambe à l'autre, avec une impulsion vers le haut. Après chaque saut, maintenir la position en équilibre (articulation du genou à 100°).



Indication: Observer une bonne stabilité du tronc.

Variante

plus difficile

Idem, en croisant les pieds, en zig-zag, à pieds nus dans le sable ou avec les yeux fermés.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO