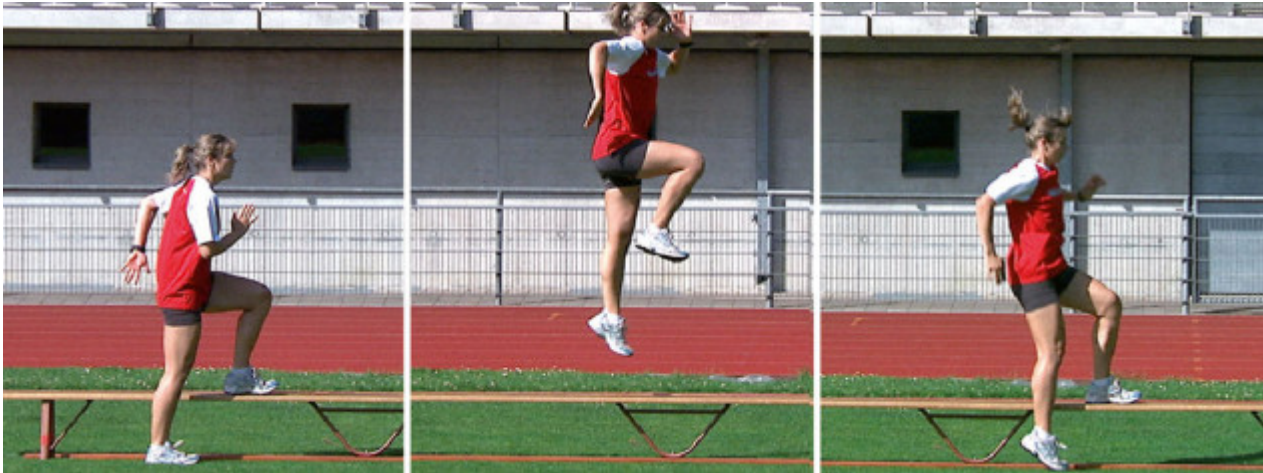


Force – Sauter: Sauts bancals

Les sauts sur un élément surélevé renforcent la musculature des jambes. Le présent exercice, effectué en alternance sur la jambe gauche et la jambe droite, requiert une bonne stabilité du tronc.

Sauts sur une jambe le long d'un banc, d'un mur, des escaliers, etc. Avec ou sans engagement actif des pieds. Retour sur l'autre jambe.



Indication: Observer une bonne stabilité du tronc.

Variante

Sauts alternatifs vers l'avant, en posant à chaque fois un pied sur le banc.

Matériel: Event. bancs



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO