Force – Sauter: Cloche-pieds

Enchaîner des sauts sur un jambe. Le contact au sol doit être très bref. Le rythme et la fréquence de pas sont ainsi améliorés.

Après un petit élan, enchaîner des sauts sur une jambe, avec un contact très bref au sol.

Indication: Premier saut pas trop haut! Observer une bonne stabilité du tronc.

Variante

Sauter selon un rythme imposé: G-G-G-D-G-G-G-D, ou D-D-G-D-D-G, etc.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO