

Force – Sauter: Foulées bondissantes

Franchir un obstacle sur une seule jambe. Durant le saut, tendre la jambe d'appui au maximum. La réussite de cet exercice dépend aussi d'une bonne stabilité du tronc.

Sauts de course par-dessus les cônes ou les haies basses, avec un pas intermédiaire pour prendre l'impulsion avec la même jambe.



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

Variante

plus difficile

Idem, mais sans pas intermédiaires, en ligne droite, en zig-zag, en montée, etc.

Matériel: Petits obstacles, p.ex. petites haies, évent. bancs



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO