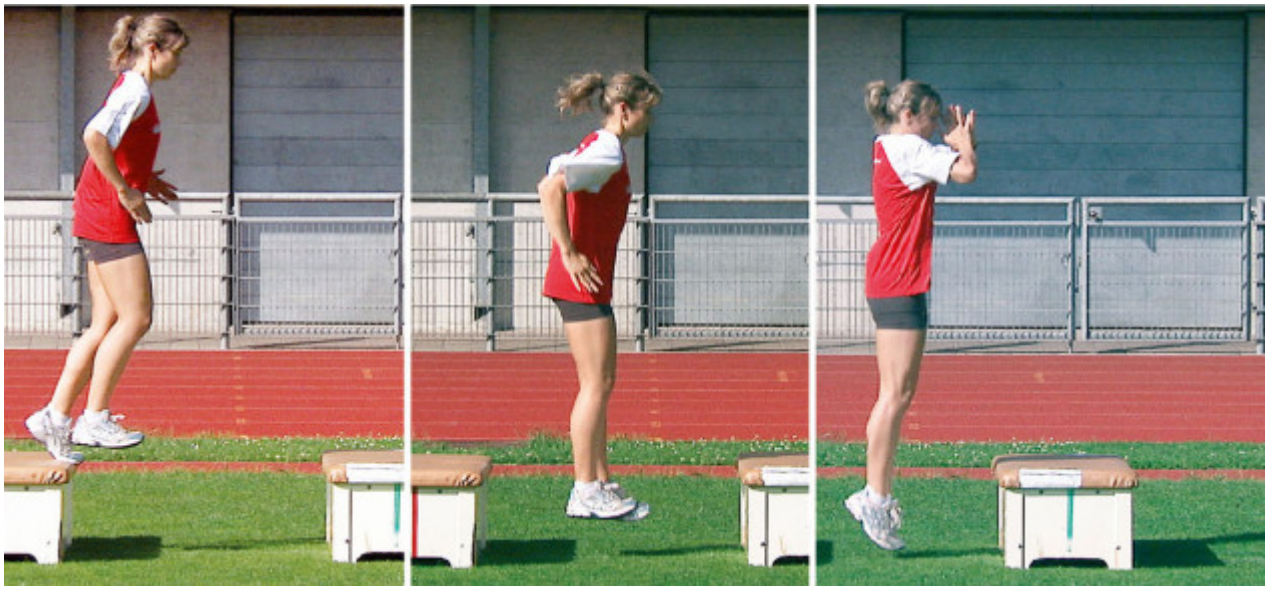
Force – Sauter: Sauts en contrebas

Cet exercice exige une bonne stabilité du tronc. Depuis un caisson, se laisser tomber sur les deux pieds puis rebondir directement sur le prochain caisson.

Départ sur un caisson. Se laisser tomber vers le bas, réception à deux jambes, puis rebond direct pour remonter sur le caisson suivant. Contact très bref au sol.



Indication: Bonne stabilisation indispensable.

Matériel: Caissons

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO