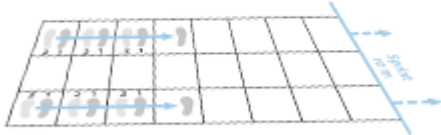


Entraînement avec engins – Grille de coordination: Duel de skipping

De petits concours sont possibles avec la grille de coordination. Le présent exercice se déroule sous forme de duel et combine sauts latéraux et sprint.



Départ perpendiculairement au sens du déplacement. Lever les genoux, en posant deux appuis dans chaque case. A la fin, sprint sur dix mètres. Changer de côté après quelques passages. Skipping haut ou bas, à choix.

Source: Baumann, E., Baumann, H., Hunziker, R. (2007). «mobile» 5/2007, p. 29-31



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO