

Entraînement avec engins – Corde à sauter: Slalom

Cet exercice est une extension du saut de base. L'ajout de petits sauts latéraux complique son exécution.



Petits sauts latéraux, à gauche et à droite, pieds parallèles, en passant à chaque fois par le milieu (petit sautillé intermédiaire).

Variante

Enchaîner directement à droite et à gauche, sans passer par le milieu.

Source: Sudeck, G., Lehnert, K., Schmid, J., Spichtig, C., Kienle, G. (2010). Cahier pratique «mobile» 67: Sport des adultes. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO