

Entraînement avec engins – Corde à sauter: Saut de base et saut croisé

Cet exercice permet d'acquérir les bases du saut à la corde: effectuer tout d'abord des sauts isolés, puis les enchaîner et finalement les combiner. Par exemple, croiser la corde devant soi rend la tâche plus ardue.



Sur place, enchaîner des petits sauts de 5 cm de hauteur. Rester bien relâché avec les épaules.

Variante



plus difficile

Sauter à pieds joints en croisant la corde devant soi une fois sur deux, puis à chaque fois. Croiser les avant-bras de manière à laisser un espace de saut suffisant.

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