

Entraînement avec engins – Corde à sauter: Hip hop

Le saut avec élévation d'une jambe est un exercice affichant une intensité élevée. Comme d'habitude: isoler chaque mouvement, les enchaîner et, enfin, combiner différentes formes de saut.



Saut sur la jambe gauche, le genou droit est levé. Au second saut sur la jambe gauche toujours, tendre la droite vers l'avant. Idem en changeant de jambe d'appui et enchaîner.

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