

Force – Sauter: Ricochets

La répétition de petits sauts renforce la musculature des jambes. Au cours de cet exercice, les talons ne touchent jamais le sol et les jambes sont tendues.

Enchaîner de petits sauts alternativement avec le pied gauche et le pied droit, vers l'avant. Avant l'impulsion, relever la pointe du pied pour «attaquer» activement au sol.



Indication: Jambes tendues et stabilisation du tronc (pas d'oscillations latérales des hanches).

Variante

Idem en tenant un ballon lourd à bouts de bras.

Matériel: Event. médecine balles



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO