mobilesport.ch

Running – Bonnes pratiques: ABC de la course – Skipping bas

Les skippings mettent l'accent sur l'appui puissant des pieds sur le sol.

Lever de genou, pose active du coussinet plantaire en direction du centre de gravité du corps. Extension de l'articulation de la jambe et de la hanche.

Variante

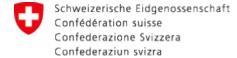
· Exécution sur place

Remarque: Empreinte puissante, phase de poussée puissante, fréquence élevée.

Retour à l'apércu

• Running - Bonnes pratiques: ABC de la course

Source: Swiss Athletics



Office fédéral du sport OFSPO