

# 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'aperçu

- [Running – Bonnes pratiques: ABC de la course](#)

---

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**