

Running – Bonnes pratiques: ABC de la course – Skipping

L'objectif de ce type de course est d'augmenter la mobilité au niveau des hanches et de renforcer la musculature des cuisses. En outre, la coordination des mouvements est stimulée.

Les genoux sont levés en alternance au maximum à l'horizontale. Le haut du corps reste droit.

Variante

- Placer des cônes à intervalles réguliers. Cela oblige à une exécution correcte de l'exercice et à une levée de genou suffisante.

Remarque: Tronc stable (pas de dos creux ou dos rond), éviter que le bassin ne bascule exagérément de côté resp. activation ciblée de la petite musculature du fessier (abducteurs) au moment de la pose du pied. Pose du pied sous le centre de gravité du corps.

Retour à l'apercu

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

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO