

Running – Bonnes pratiques: ABC de la course – A-Skips, B-Skips, C-Skips, skips avec jambe tendue

Ces exercices permettent de développer une technique de course économique ainsi que la coordination.

Ces skips consistent à sauter deux fois sur une jambe pendant que l'autre effectue une tape sur le sol.

Lors du A-Skip, l'angle du genou est maintenu étroit lors de la course du genou (comme un A).

Lors du B-Skip, la jambe est tendue de manière explosive vers l'avant après la course du genou (comme un B).

Lors du C-Skip, la jambe est tournée vers l'extérieur.

Variante

- La jambe peut également être tendue ou combinée de différentes manières.
-

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