mobilesport.ch

Running – Bonnes pratiques: ABC de la course – Rebond sautillé

Les rebonds permettent un contact réactif avec le sol grâce à un travail actif au sol. L'objectif est de quitter le sol le plus rapidement possible. Cet exercice sollicite en outre la coordination.

Les deux pieds atterrissent en même temps et à la même hauteur sur la plante des pieds. En alternance, une jambe est tirée vers le haut.

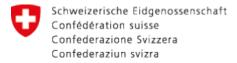
Les jambes restent tendues, les mouvements de saut profonds sont exécutés seulement depuis la cheville. Tension préalable de la cheville, bref contact au sol. Les deux pieds appuient.

Remarque: Empreinte puissante, phase de poussée puissante.

Retour à l'apércu

Running – Bonnes pratiques: ABC de la course

Source: Swiss Athletics



Office fédéral du sport OFSPO