

Rope skipping – Advanced Jumps

Crougar

Cet exercice se caractérise par la répétition de trois rotations successives: un premier saut sur deux pieds, un deuxième sur un pied et finalement un passage de la corde à côté du corps.

Lever la jambe droite après un saut habituel. Le bras droit passe ensuite sous la jambe levée. Une fois le saut effectué, le bras droit passe sur le côté gauche et la corde tourne à une reprise à côté du corps sans qu'on saute.



Source: «mobile» 4/2004, p. 28-29, Stefan Lerch, Ralph Hunziker

Catégories

- Type de contenu: Exercices, Salle, Plein air
- Sports: Gymnastique et danse, Technique avec engins à main
- Tranche d'âge: 11-15 ans, 16-20 ans, 21-65 ans
- Degré scolaire: Degré secondaire I, Degré secondaire II école professionnelle, Degré secondaire II lycée/gymnase
- Niveau de progression: Avancé, Chevronné
- Niveau d'apprentissage: Appliquer, Créer
- Modèle de performance: Percevoir/Traiter, Potentiel de cond. physique, Souplesse, Capacité de coordination, Confiance en soi, Endurance, Potentiel émotionnel, Capacité tactico-mentale, Rythmer, Différencier
- Compétences éducation physique: Mouvements de base aux agrès, Sauter