

Rope skipping – Basics Jumps

Jumping Jack

Cet exercice concilie saut à la corde et mouvement du pantin. Un bon timing est indispensable.

Commencer par le «Two – Foot Jump». Ecarter les jambes pendant la phase d'ascension et retomber avec les jambes écartées. Les refermer au saut suivant. Cet exercice nécessite un bon timing.

Variante

Au lieu d'écarter les jambes, atterrir en position fendue en alternant les jambes à chaque saut.



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: 8-10 ans, 11-15 ans, 16-20 ans, 21-65 ans
- Degré scolaire: Degré primaire, Degré secondaire I, Degré secondaire II école professionnelle, Degré secondaire II lycée/gymnase
- Niveau de progression: Débutant, Avancé, Chevronné
- Niveau d'apprentissage: Acquérir, Appliquer
- Modèle de performance: Potentiel de cond. physique, Souplesse, Capacité de coordination, Endurance, Rythme, Différencier
- Compétences éducation physique: Mouvements de base aux agrès, Sauter
- ormes de base du mouvement: Courir, sauter