

Rope skipping – Advanced Jumps

Toad

Cet exercice exige une excellente coordination des athlètes. A ne tenter que lorsque les figures «High Knee» et «Cross» ont été bien assimilées!

Ce saut consiste en une combinaison d'un «High Knee» et d'un «Cross». Après avoir sauté sur la corde, lever un genou et croiser les bras. Le bras qui se trouve du côté de la jambe levée passe sous cette jambe. Rouvrir les bras après le 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: 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