

Rope skipping – Basics Jumps

Jog Step

Cet exercice avec une corde à sauter imite le mouvement de la course à pied. C'est le genou qui est levé vers l'avant et non le talon vers l'arrière.

Sauter alternativement d'une jambe sur l'autre comme si l'on courait sur place. Pour cela, lever le genou vers l'avant et non le talon vers l'arrière. Sauter une fois par rotation de corde. Cette technique de saut est la plus économique en énergie. Elle se prête bien à un entraînement de la vitesse.



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
- Niveau d'apprentissage: Acquérir, Appliquer
- Modèle de performance: Potentiel de cond. physique, Souplesse, Capacité de coordination, Endurance, Rythmer, Différencier
- Compétences éducation physique: Mouvements de base aux agrès, Sauter
- ormes de base du mouvement: Courir, sauter