

## Rope skipping – Basics Jumps

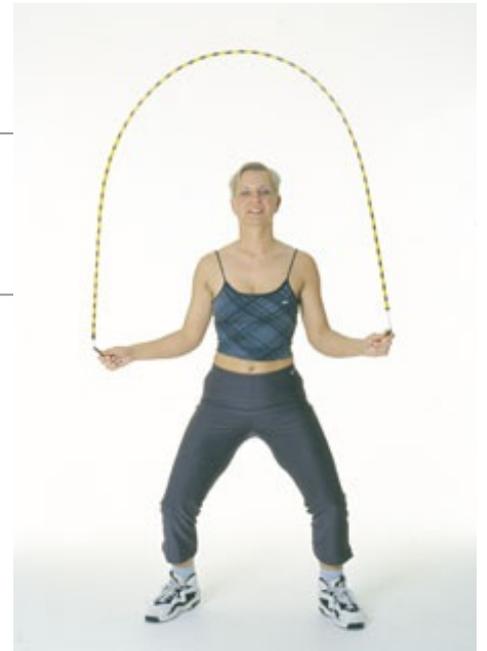
# Jumping Jack

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