

## Rope skipping – Basics Jumps

### Two – Foot Jump

Cet exercice pose les fondements du saut à la corde. Lorsque que celui-ci est maîtrisé, il est permis d'apprendre des techniques de saut plus évoluées.

Décoller et atterrir simultanément avec les deux pieds à chaque saut. Dans cet exercice, il est important de n'exécuter qu'un saut par rotation de la corde. Les débutants sautent parfois involontairement à deux reprises pendant une rotation (double bounce). Ce geste n'est pas fondamentalement faux ni malsain, mais il risque de perturber les techniques de saut plus évoluées.

#### Variantes

- «Twist»: sauter en twistant avec les jambes serrées.
- «Cross»: croiser les bras pendant la préparation du 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
- 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