

Rope skipping – Advanced Jumps

Front / Back Cross

Cet exercice comprend une succession de sauts en position croisée. Les deux bras sont placés en alternance derrière le corps.

Après un saut normal, déplacer le bras gauche vers le côté droit en passant derrière le corps. La corde tourne une fois sur le côté. Puis on ramène le bras gauche et on saute à nouveau.

Ensuite, déplacer le bras droit en même temps que le gauche (qui passe par derrière) et l'amener sur le côté gauche en passant devant le corps. Continuer de sauter en position croisée.



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