

Sauts vertical partant de la cheville

Bas du corps:

mollets, muscles des cuisses

Position droite, pieds à largeur d'épaules, les bras en appui sur les hanches. Saut puissant vertical les deux jambes en même temps (tendre les pieds pendant la phase de vol).

Attention:

Maintenir une position droite (corps sous tension).

Facilitation:

Sauts plus petits, moins intenses.

Complication:

Poids supplémentaire (à tenir sur les jambes; sur les épaules; dans les mains); saut sur une surface molle.

Variante:

Ne jamais poser complètement les talons au sol.

