

Fentes sautées

Bas du corps:

mollets, muscles des cuisses, fessiers

Se tenir droit, mains sur les hanches, lever un genou (tenir en équilibre), faire un pas vers l'avant puis plier la jambe jusqu'à l'obtention d'un angle droit. De cette position pousser sur les deux jambes pour sauter et en l'air, changer la position des jambes pendant le saut (amener la jambe arrière vers l'avant et la jambe avant vers l'arrière), atterrir dans la position de départ (en miroir).

Attention:

Le genou avant reste toujours derrière la pointe du pied et centré au-dessus du pied. Le haut du corps reste aussi stable que possible.

Facilitation:

Position de base plus haute/moins descendre en fente (angle plus important au niveau des genoux).

Complication:

Poids supplémentaire (sur les épaules, avec les bras pendants, devant ou en haut).

Variante:

La hauteur du saut peut être variée : sauts élevés avec un temps correspondant pour changer la position des jambes ou seulement petits sauts avec un déplacement rapide des jambes.

