

## Explication des exercices

### Sauter dans toutes les directions

Bas du corps: muscles des cuisses, mollets

Sauter à pieds joints dans le pneu poser au sol et sauter pour ressortir du pneu. Sauter aussi bien en avant qu'en arrière et de côtés.

**Attention:** risque de s'encoubler!

**Faciliter:** sauter dans toutes les directions sans pneu; diminuer la cadence.

**Compliquer:** augmenter la cadence, ajouter du poids au pieds.

## Illustration

