

Saut de grenouille en position de pompe

Corps entier:

mollets, muscles des cuisses, fessiers, abdominaux, muscles des épaules

Position de pompe, en sautant, plier les genoux et les amener entre les bras et avec le prochain saut, revenir à la position initiale. Position de pompes (appui haut, visage/regard vers le bas), plier les jambes en sautant (passer les genoux entre les bras) et les tendre à nouveau vers la position de départ au saut suivant.

Attention:

Maintenir le haut du corps stable dans la position de départ (contracter les abdos).

Facilitation:

Maintenir uniquement la position de pompes; plus petits sauts (amener les genoux moins loin vers l'avant).

Complication:

Ajouter du poids aux jambes; surface instable sous les mains.

