

Sauts latéraux sur une jambe

Bas du corps:

mollets, muscles des cuisses

Se tenir sur une jambe, celle-ci légèrement fléchie. Inclinez légèrement le haut du corps vers l'avant et effectuez un saut latéral sur l'autre jambe. Maintenir l'équilibre dans cette position pendant quelques instants, puis sauter de nouveau sur l'autre côté.

Attention:

Garder les genoux stables et toujours derrière la pointe des pieds.

Facilitation:

Moins fléchir les genoux (angle plus grand); sauter moins loin sur le côté.

Complication:

Fléchir davantage les genoux (angle plus petit); ajouter du poids (sur les jambes, sur les épaules, devant la poitrine ou dans les mains).

