

Saut en croix

Cet exercice nécessite une maîtrise de l'impulsion deux pieds (avec une utilisation du renvoi musculaire) et un important contrôle moteur (action longue et organisée).

Matériel : Traçage (à la craie par exemple) sur un sol plat et non glissant L'on fera figurer des numéros (balisage des zones)

Consignes :

Partir du centre (D), aller à pieds joints dans la zone 1, revenir à pieds joints dans la zone D, puis aller dans la zone 2...etc.

Variable : temps de réalisation (15 / 20 secondes)

Critères de réalisation :

Commencer lentement l'exercice afin de contrôler l'impulsion.

Doser les impulsions pour garder un bon équilibre

