

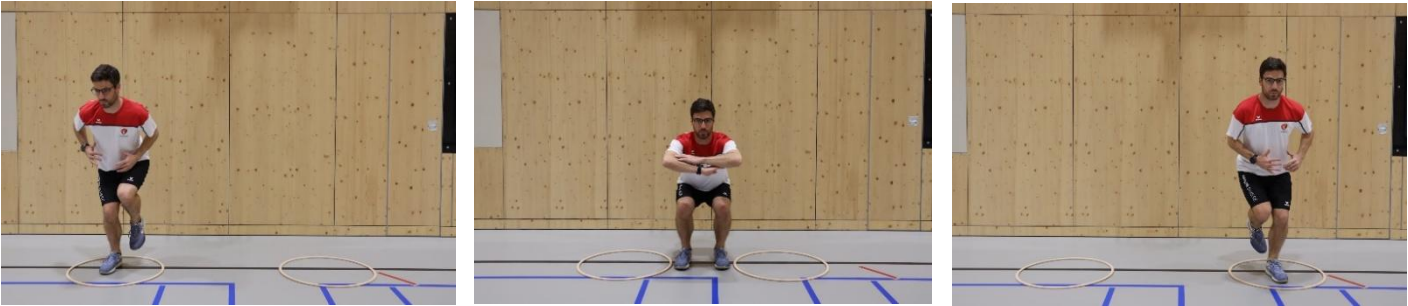
Flexion des jambes, saut latéral sur une jambe et saut unipodal

► squat with side jump to the one-legged position / one legged side jump

Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles des mollets

Exécution: Debout, pieds écartés entre la largeur des hanches et des épaules, effectuer une flexion des jambes. Sauter latéralement de manière explosive et atterrir sur une jambe. Stabiliser et tenir brièvement la position. Puis, depuis l'appui unipodal, revenir en sautant du côté de départ et atterrir sur les deux jambes de manière contrôlée. Enchaîner directement une nouvelle flexion. Répéter de l'autre côté.

Attention: Lors de l'atterrissage, orienter les genoux vers la pointe des pieds; amortir l'atterrissage doucement et de manière contrôlée; garder le bassin et le haut du corps stables; stabiliser activement l'appui sur une jambe (ne pas ressauter tout de suite); flexion avec le dos droit et le tronc stable.



Test d'endurance progressif: indoor 8:30 - 11:30 min / outdoor 10:30 - 16:00 min

Faciliter
• Pas latéral au lieu du saut; • réduire la distance de saut; • préparer plus longtemps l'appui sur une jambe, ou poser brièvement l'autre pied.
Test d'endurance progressif: indoor - 08:30 min / outdoor - 10:30 min

Compliquer
• Augmenter la distance de saut, flexion des jambes plus profonde; • maintenir plus longtemps l'appui sur une jambe; • effectuer le mouvement sans pause et de manière plus dynamique; • poids supplémentaire (tenu dans les bras).
Test d'endurance progressif: indoor + 11:30 min / outdoor + 16:00 min



Matériel du poste par participant: 2 cerceaux
Matériel supplémentaire par participant: 1 poids (p. ex. ballon lourd, haltères courts)