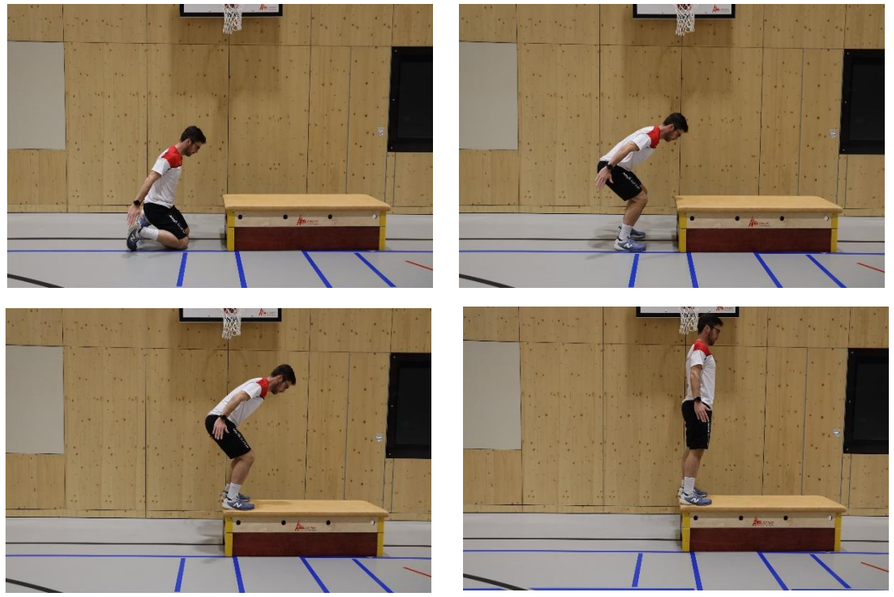
Saut depuis la position à genoux sur un objet
► kneeling position to box jump

Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles des mollets, fléchisseurs de la hanche

Exécution: Se placer à genoux devant une surélévation stable (p. ex. plyo box ou élément de caisson suédois avec le dessus). Amener les hanches vers l'arrière et pencher légèrement le haut du corps vers l'avant, bras tendus en oblique vers l'arrière le long du corps (comme un sauteur à ski sur le tremplin). Depuis cette position, sauter avec force et explosivité (utiliser l'élan des bras) par les hanches et les jambes vers l'avant et le haut, et atterrir des deux pieds en même temps sur la surélévation. Amortir l'atterrissage de manière contrôlée, genoux légèrement fléchis, puis se tenir debout sur la box et revenir en position à genoux de manière contrôlée.

Attention: Utiliser uniquement une box suffisamment stable et antidérapante; adapter la hauteur de la box au niveau; sauter de manière explosive par l'extension des hanches (pas seulement des genoux); à l'atterrissage, poser les deux pieds bien sur la box; ne pas laisser les genoux rentrer à l'atterrissage; amortir l'atterrissage souplement et de manière contrôlée; tronc stable pendant le saut.



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

Faciliter

- Utiliser une surélévation plus basse;
- s'exercer d'abord en position à genoux surélevée / se lever sans sauter.



Test d'endurance progressif: indoor - 08:30 min / outdoor - 10:30 min

Compliquer

- Utiliser un objet plus haut;
- sauter avec un temps de contact au sol aussi court que possible;
- poids supplémentaire.



Test d'endurance progressif: indoor + 11:30 min / outdoor + 16:00 min

Matériel du poste par participant: 1 banc plat/plyo box/caisson suédois
Matériel supplémentaire par participant: 2-4 bracelets lestés / 1 gilet lesté