

Squat jump

Bas du corps:

mollets, muscles des cuisses, fessiers

Debout, pieds à largeur d'épaules, fléchir les genoux jusqu'à former un angle droit entre les genoux et les cuisses (fesses à peu près à la hauteur des genoux), bras en appui sur les hanches; croisés sur la poitrine ou tendus en avant à la hauteur de la poitrine, effectuer un petit saut en hauteur, puis amortir le saut (fléchir légèrement les genoux) et revenir à la position initiale.

Attention:

Ramener les fesses vers l'arrière et non pas les genoux vers l'avant. Maintenir les genoux derrière les pointes de pied. Gardez le dos droit à tout moment.

Facilitation:

Ne pas abaisser les fesses trop bas (angle plus grand dans les genoux) ; sauts plus petits/moins intenses/plus hauts.

Complication:

Poids supplémentaire (sur les épaules, en avant ou les bras pendants dans les mains) ; sauts plus grands et plus intenses/hauts.

