

Programme 1: sauts à la corde

1. sur place avec les 2 pieds joints
2. sur le pied gauche (pied droit surélevé)
3. sur le pied droit (pied gauche surélevé)
4. sur place avec les 2 pieds légèrement écartés (largueur épaule)
5. sur place avec les 2 pieds légèrement écartés
6. sur place avec les 2 pieds légèrement écartés
7. sur place avec les 2 pieds légèrement écartés
8. avec les 2 pieds joints et avancer de 1 m puis reculer de 1 m
9. sur le pied droit (pied gauche surélevé) et avancer de 1 m puis reculer de 1 m
10. sur le pied gauche (pied droit surélevé) et avancer de 1 m puis reculer de 1 m
11. latéralement (2 pieds joints), du côté gauche (1 m) puis du côté droit (1 m)
12. latéralement sur le pied gauche (pied droit surélevé), du côté gauche (1 m) puis du côté droit (1 m)
13. latéralement sur le pied droit (pied gauche surélevé), du côté gauche (1 m) puis du côté droit (1 m)
14. les 2 pieds joints et sauter en carré (60cm de côté), en avant, à droite, en arrière, à gauche). changer de sens.
15. sur le pied gauche (pied droit surélevé) et former un carré de 50cm de côté
16. idem sur le pied droit (pied gauche surélevé)
17. sur place avec les 2 pieds joints et alterner avec des sauts pieds écartés
18. avec les 2 pieds joints et alterner avec des sauts pieds écartés (avancer de 2 m puis reculer de 2 m)
19. sur place en position demi-squat (comme assis)
20. sur place (position demi-squat), avancer de 1 m puis reculer de 1 m
21. sur place, talons-fesses
22. talons-fesses en avançant de 1 m puis en reculant de 1 m
23. sur place en levant les genoux à l'horizontale
24. lever les genoux et avancer 1 m puis reculer de 1 m

Programme 2: sauts à la corde

Dès que j'ai réussi un exercice, je passe au suivant

	EXERCICE		cocher si OK
1	Pieds joints en avant	20x	
2	Pieds joints en arrière	20x	
3	Sauts sur une jambe (gauche et droite)	g:20x d:20x	
4	Traversée de la pièce (1 saut par pas)	2x	
5	Croiser la corde	12x	
6	Double saut	6x	
7	Plier la corde en quatre et sauter par-dessus	5x	
8	Alterner: gauche, gauche, pieds joints, droite, droite, pieds joints	6x	

Programme 3: sauts à la corde

SERIE 1

1. 10x pieds joints
2. 20x sur 1 pied (les 2 côtés)
3. 30x „skier“ - pieds joints latéralement par dessus d'un ligne
4. 40x les 2 pieds joints et sauter en carré (50cm de côté), en avant, à droite, en arrière, à gauche). changer de sens.
5. 50x „jumping jack“ = sur place avec les 2 pieds joints et alterner avec des sauts pieds

SERIE 2

1. 10x sur place en position demi-squat (comme assis)
2. 20x „Heel-click“ – en l'air, taper un talon contre l'autre
3. 30x sur place en levant les genoux à l'horizontale
4. 40x sur place, talons-fesses
5. 50x „cross-step“ – à chaque saut croiser puis décroiser les pieds

SERIE 3

1. 10x „Criss-Cross“ – croiser la corde
2. 20x „Heel-tip“ – toucher avec le talon (devant), puis avec la pointe (derrière) au sol avec un pied, pendant que l'autre saute (des 2 côtés)
3. 30x gauche – gauche – droite – pieds joints – droite – droite – gauche - pj
4. 40x pieds joints, en arrière
5. 50x „kick-step“ donner des coups de pieds en avant (gauche et droite)