Accorde ton cœur

Liste des sauts

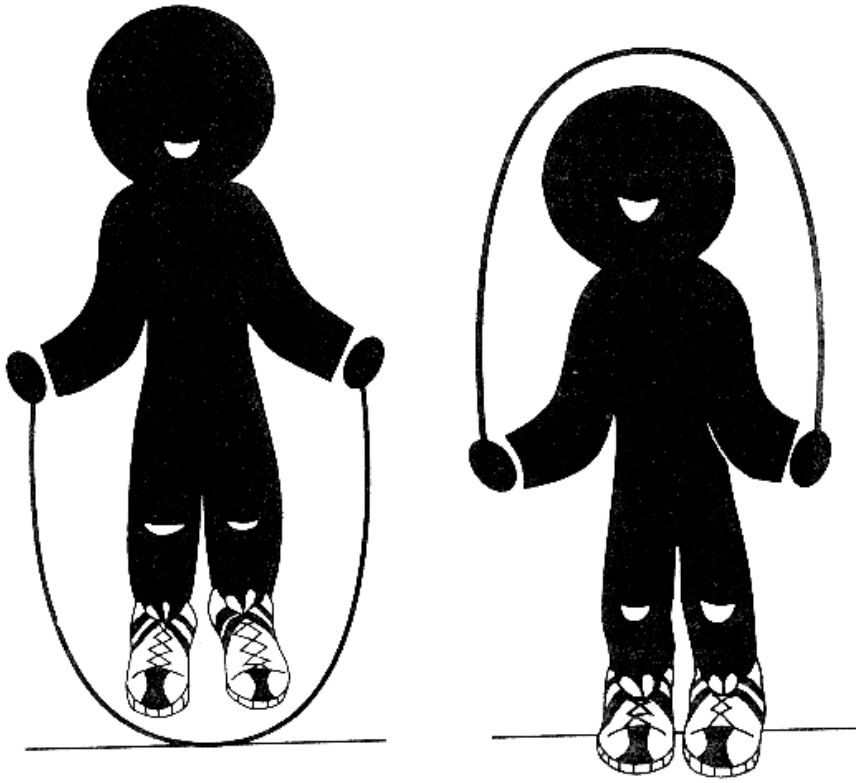
(Activité 4 — Spectacle)

- S.1 Le saut de base avec rotation de corde par en arrière
- S.2 Le « x »
- 17 Le moulinet simple
- 18 Le talon-talon
- S.5 Le berceau
- 20 Le double écart
- S.7 Le moulinet chassé-croisé
- 19 Le pointe-pointe
- S.9 Le 360°
- S.10 Le saut inventé

Annexe 2.1

SAUT S.1

Le saut de base (rotation arrière)



LE SAUT DE BASE (rotation arrière) :

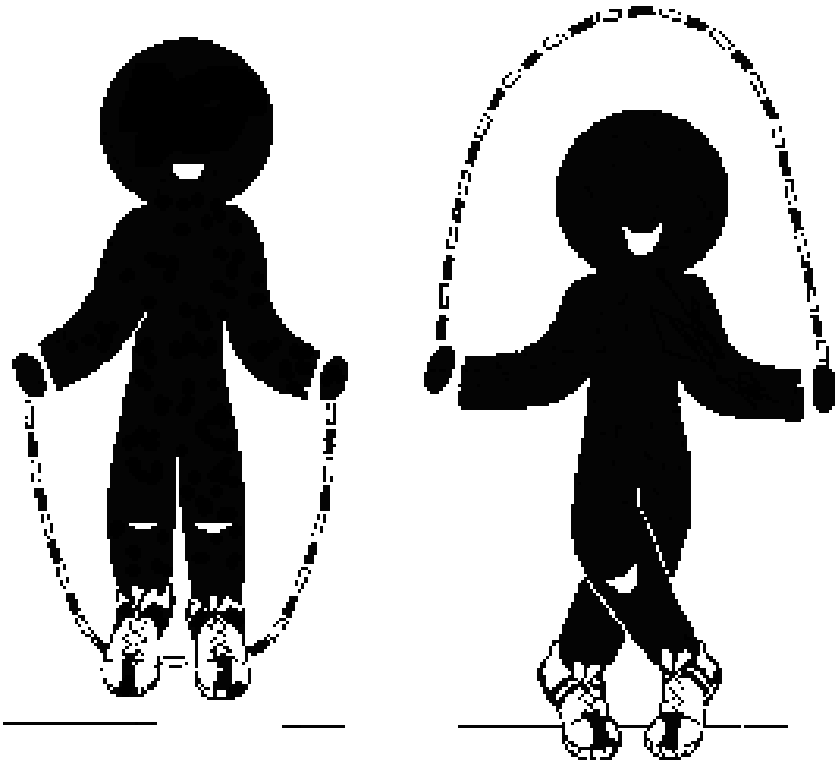
Pieds joints, sautez par-dessus la corde. Fléchissez légèrement les genoux afin d'amortir le saut.

ATTENTION : N'oubliez pas de poser les talons au sol.

Annexe 2.2

SAUT S.2

Le « X »



LE « X » :

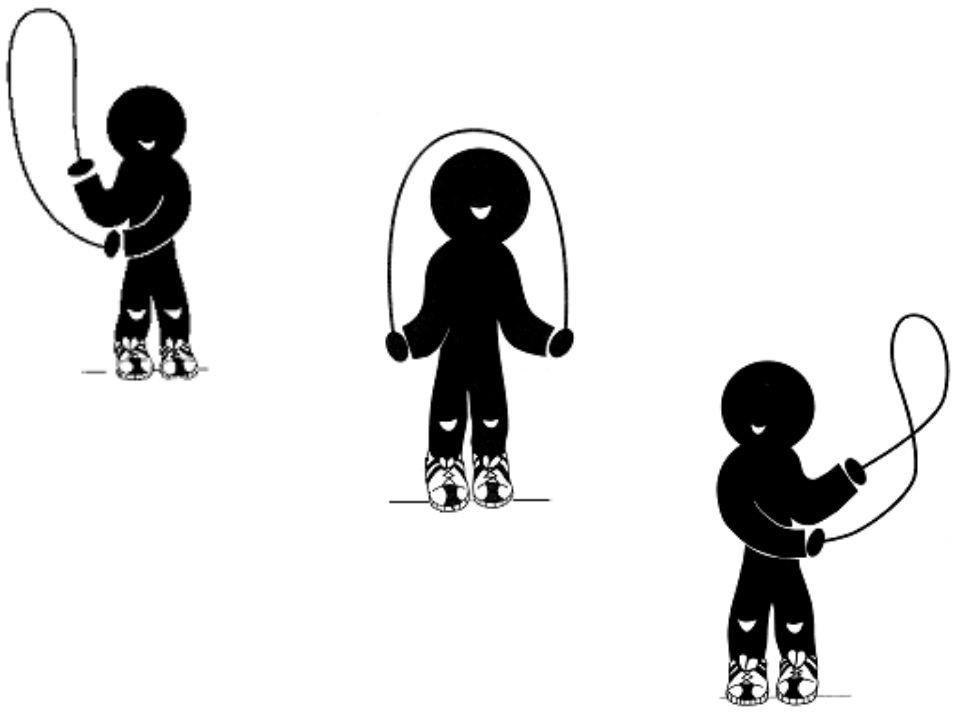
Pour faire le X, écarte les pieds sur le côté au premier tour de corde ; en amorçant le deuxième tour de corde, il faut que tu croises les pieds. Écarte de nouveau les pieds, puis au tour suivant, croise-les en inversant.

CONSEIL : Écart — croisé, écart — croisé.

Annexe 2.3

SAUT S.3

Le moulinet simple



LE MOULINET SIMPLE :

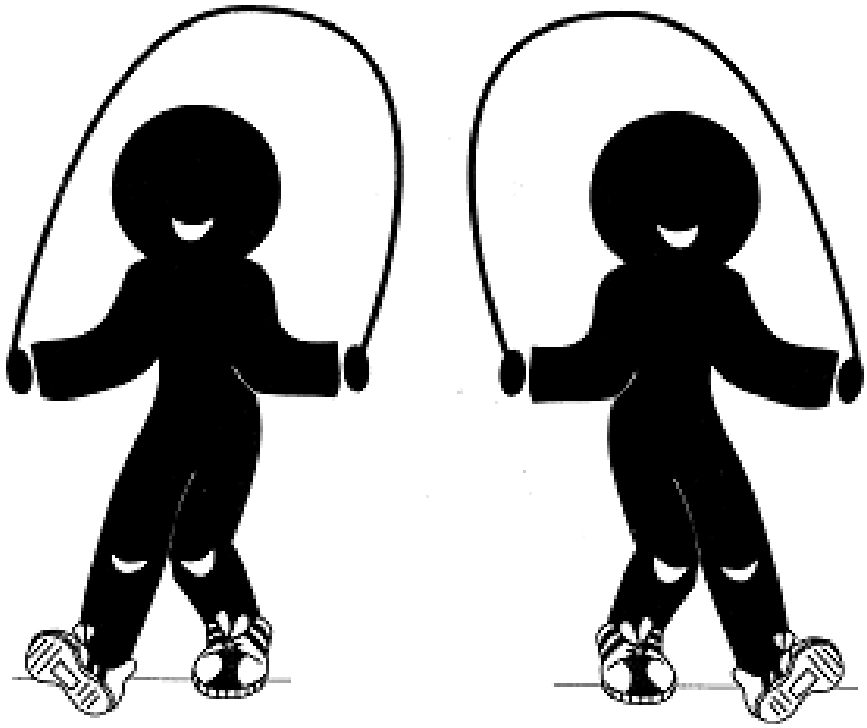
Avant chaque saut, faites tourner la corde d'un côté du corps et ouvrez pour sauter. Alternez.

ATTENTION : Pour le moulinet de côté, gardez toujours les poignets ensemble.

Annexe 2.4

SAUT S.4

Le talon-talon



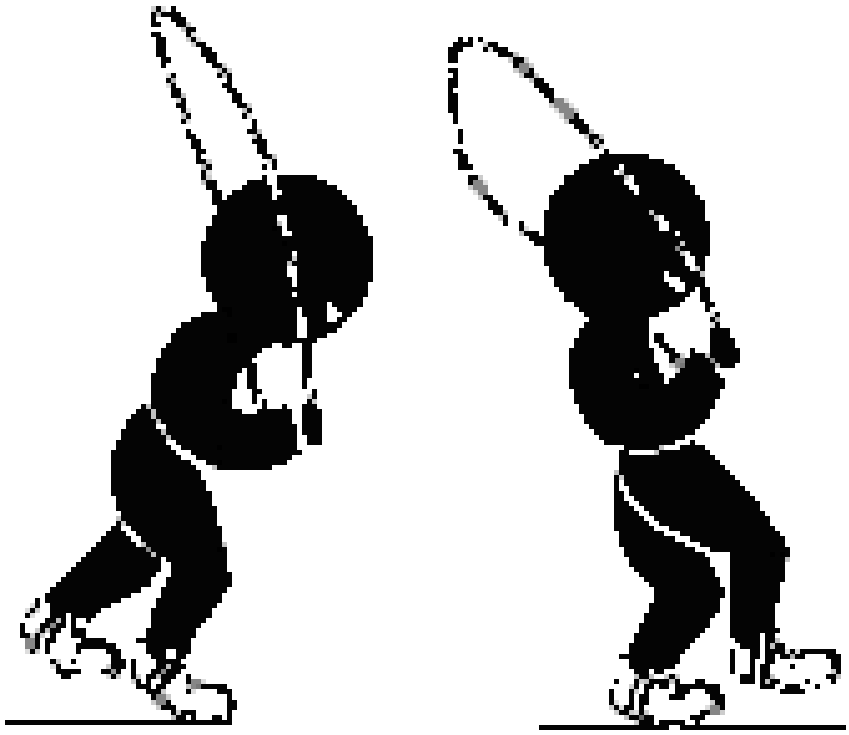
LE TALON-TALON :

En sautant,touchez le sol devant vous du talon droit. Changez de pied à chaque tour de corde.

Annexe 2.5

SAUT S.5

Le berceau



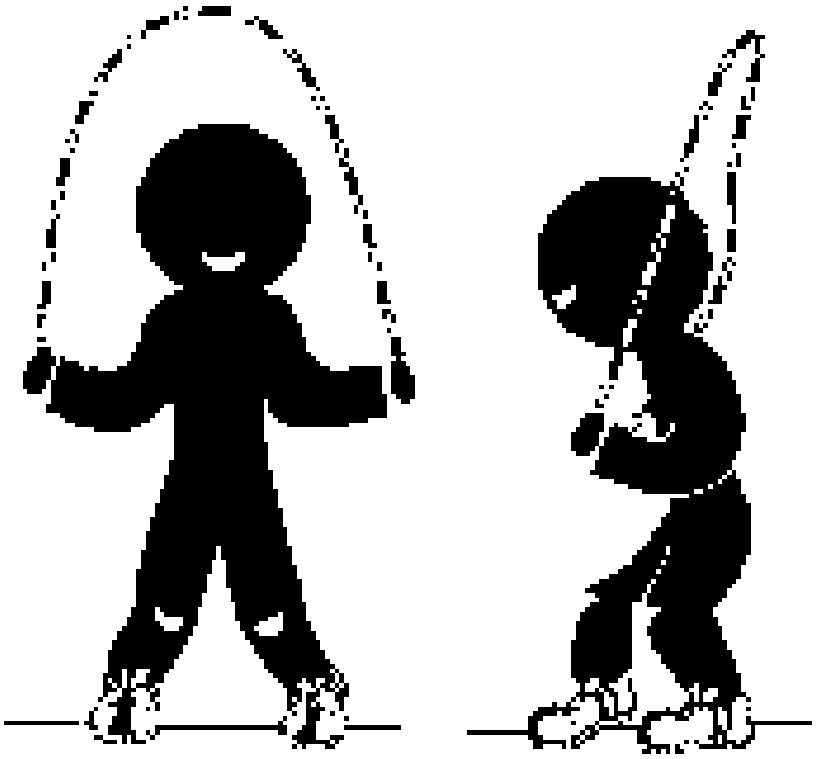
LE BERCEAU :

Saute sur ton pied droit en te penchant légèrement vers l'avant. Au deuxième tour de corde, envoie ton poids vers l'arrière et saute sur ton pied gauche. Saute en envoyant ton poids alternativement vers l'avant et l'arrière.

Annexe 2.6

SAUT S.6

Le double écart



LE DOUBLE ÉCART :

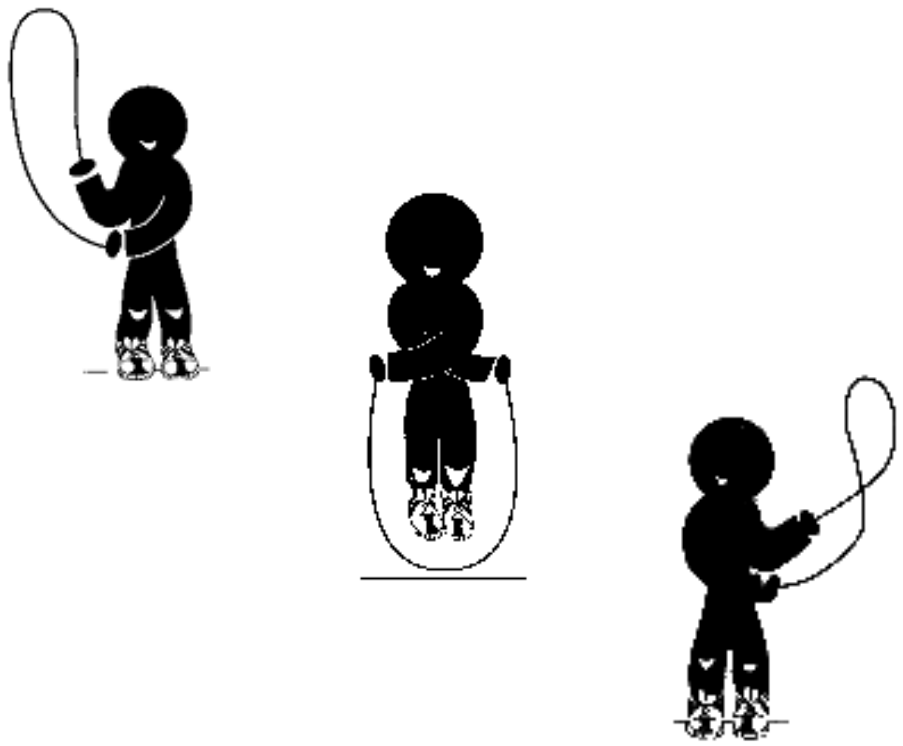
Tu dois savoir faire l'écart de côté et l'écart en avant pour faire cet exercice. Au premier tour de corde, fais l'écart de côté en écartat les pieds sur le côté ; au deuxième tour de corde, fais l'écart en avant en écartant les pieds l'un devant l'autre. Tes pieds ne doivent jamais revenir à leur position de départ. Exerce-toi sans corde pour commencer.

CONSEIL : Écart de côté — écart avant. Côté — avant.

Annexe 2.7

SAUT S.7

Le moulinet chassé-croisé



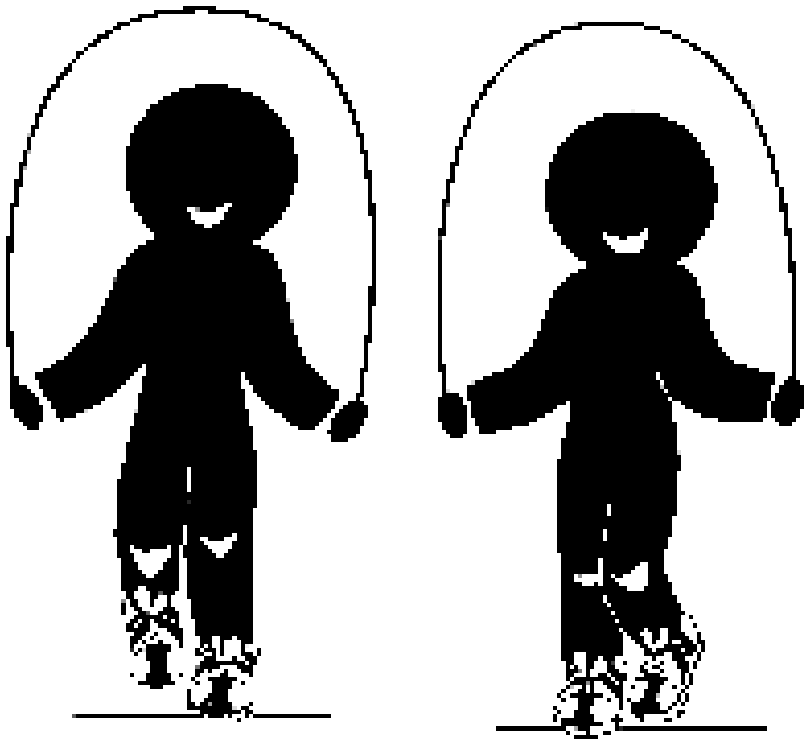
LE MOULINET CHASSÉ-CROISÉ :

Faites un moulinet du côté droit. Pendant que la corde est dans les airs, croisez votre bras droit par-dessus le gauche au niveau des coudes et sautez dans la boucle. En amenant le bras gauche vers l'extérieur, faites un moulinet de l'autre côté. Alternez.(Imaginez unmatador !).

Annexe 2.8

SAUT S.8

Le pointe-pointe



LE POINTE-POINTE :

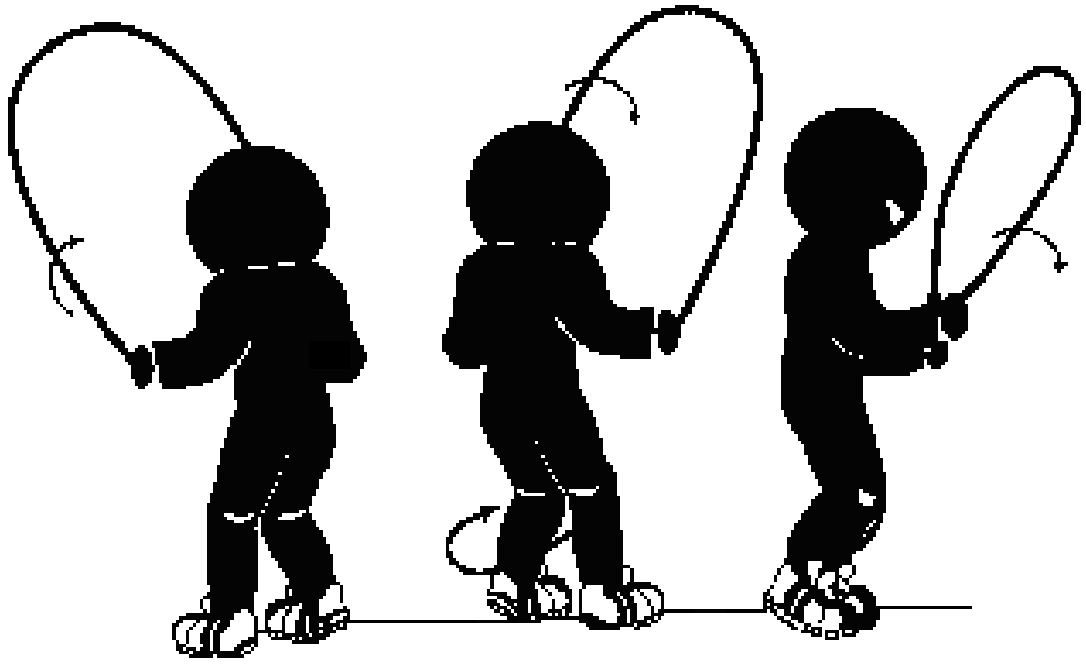
En sautant sur le pied gauche, touchez le sol derrièr vous avec la pointe du pied droit. Changez de pied à chaque tour de corde.

ATTENTION : Enchaînez les sauts talon-talon ou pointe-pointe avec des sautes à deux pieds.

Annexe 2.9

SAUT S.9

Le 360°



LE 360° :

Après avoir effectué le 180°, la corde arrive de l'arrière. Enchaînez avec un moulinet et du même côté, pivotez les pieds d'un demi-tour (180°). Vous sautez maintenant de l'avant.

ATTENTION : Ne pas faire passer la corde par-dessusla tête lors du pivot.

Annexe 2.10

SAUT S.10

Le saut inventé

LE SAUT INVENTÉ :

Laissez aller votre imagination.