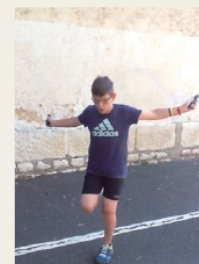
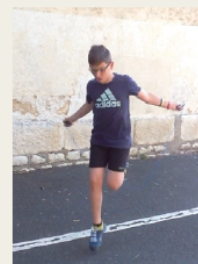
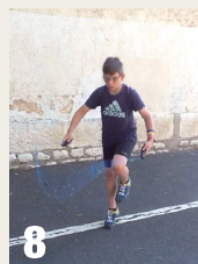


7

### 7 - Le grand saut

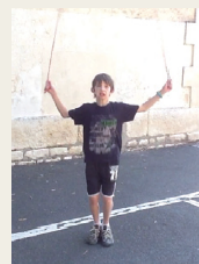
Position de départ pieds joints. Saut à pieds joints jambes fléchies en tournant la corde par l'avant. Alternier un double tour, avec un simple.



8

### 8 - Le pélican

Position de départ sur un pied. Sauter alternativement d'un pied sur l'autre en fléchissant l'autre jambe avec talon-fesses



9

### 9 - Le saut arrière

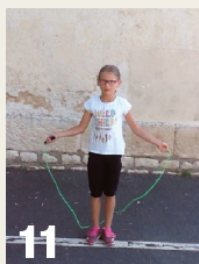
Position de départ pieds joints corde devant le corps. Sauter en tournant la corde par l'arrière, à pieds joints.



10

### 10 - Le skieur

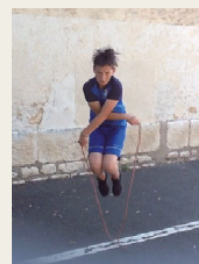
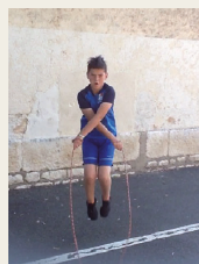
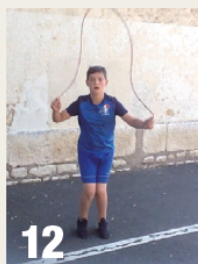
Position de départ pieds joints, corde derrière le corps. Sauter à pieds joints en se réceptionnant alternativement d'un côté et de l'autre d'une ligne imaginaire au sol.



11

### 11 - La tornade

Position de départ pieds joints. Sauter à pieds joints en faisant passer la corde d'avant en arrière en tournant sur soi-même.



12

### 12 - Le triple croisé

Position de départ pieds joints corde derrière le corps. Sauter à pieds joints jambes fléchies genoux levés, en croisant la corde trois fois de suite sans décroiser.