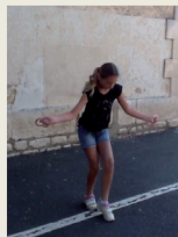
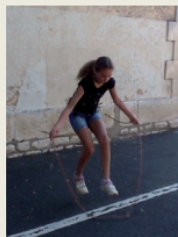


1 - Le cowboy

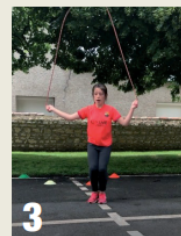
Position de départ pieds décalés. Saut alternatif avec toujours un pied en avant de l'autre frappant le sol.



2

2 - Le crabe

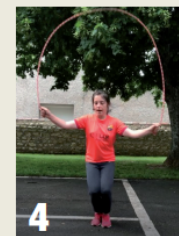
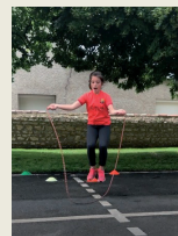
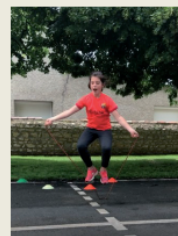
Position de départ pieds joints. Sauts successifs avec déplacement latéral, à pied joints.



3

3 - Le crapaud arrière

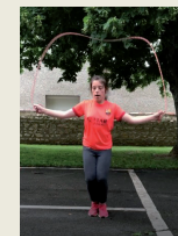
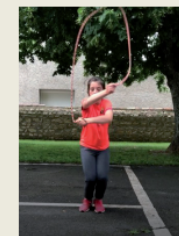
Position de départ pieds joints. Passer la corde par l'arrière en effectuant alternativement un saut jambes fléchies avec genoux écartés, suivi d'un saut jambes tendues écartées



4

4 - Le croisé

Position de départ pieds joints. Sauts à pieds joints en croisant la corde par l'avant et décroiser par-devant.



5

5 - Le flamand lourd

Position de départ en appui sur un pied, l'autre jambe levée tendue, corde derrière. Saut sur ce pied en gardant la jambe tendue et en croisant la corde. Envoi de la corde toujours vers l'arrière.



6

6 - Le flamand sauteur

Position de départ sur un pied, l'autre jambe levée genou fléchi, la corde devant le corps. Sauter sur ce pied en gardant la jambe fléchie et en passant la corde par l'arrière sans croiser.

