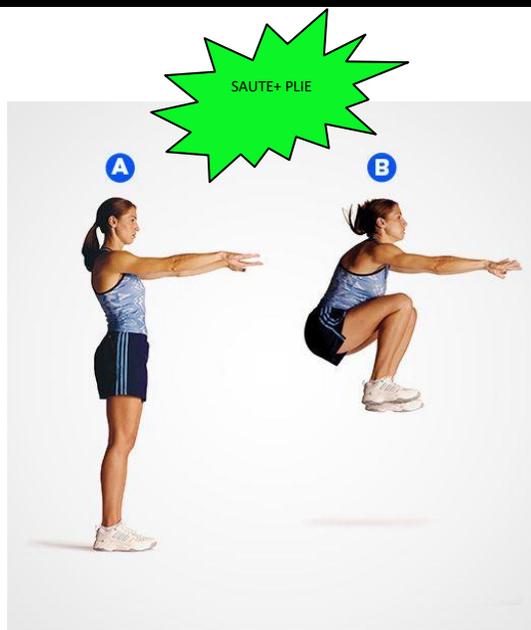


## TUCK JUMP



**STEP 1** Lancer-Fixer des bras

**SIMULTANEMENT**

Impulsion explosive jambes +  
fermeture jambes sur tronc

**STEP 2** S'organiser pour retrouver les  
appuis toniques à la réception  
équilibrée

### COMPLEXIFICATION

- Enchaînement de sauts d'obstacle

### SIMPLIFICATION

- Limiter la hauteur de montée des genoux

## JUMP SQUAT



**STEP 1** Squat+ extension explosive  
hanches+jambes+chevilles pour  
décoller les appuis du sol

**STEP 2** S'organiser pour retrouver les  
appuis en Squat à la réception  
équilibrée

### COMPLEXIFICATION

- Rajouter  $\frac{1}{4}$  ou  $\frac{1}{2}$  tour
- Enchaînement de sauts

### SIMPLIFICATION

- Limiter la hauteur du jump (juste décoller les appuis)

## BROAD JUMP



**STEP 1** Lancer-Fixer des bras  
SIMULTANEMENT  
Impulsion explosive jambes vers l'avant  
et le haut

**STEP 2** S'organiser autour du CG pour  
une réception équilibrée avec appuis  
écartés

### COMPLEXIFICATION

- Rajouter un obstacle à franchir
- Augmente le nombre de sauts consécutifs

### SIMPLIFICATION

- Déterminer des longueurs « faciles » à atteindre
- Décaler les appuis

## JUMP LUNGE



**STEP 1** Départ en fente, impulsion  
explosive jambes pour décoller les  
appuis du sol

**STEP 2** S'organiser pour retrouver les  
appuis en fente à la réception  
équilibrée

### COMPLEXIFICATION

- Alternier les appuis à chaque jump
- Enchaînement de sauts

### SIMPLIFICATION

- Limiter la hauteur du jump (juste décoller les appuis)
- Split Squat sans décoller les appuis du sol