

Sauter à la corde = 1 temps d'avance!

CORPS
maintenu à la
verticale, gainé

YEUX à
l'horizontal

AVANT-BRAS
font tourner
la corde

JAMBES
rebondissent
telles un ressort

1

Mesure :
sous les
aisselle

Dès que la corde
passe devant le
nez, sauter !

Essayer déjà en
balançant la corde

