

## A3) Muscles de la cheville



### **Critères:**

#### **Variantes:**

Pieds joints serrés.  
Alterner gauche-droit.  
2x gauche, 2x droit.  
2x gauche, 2x droit avec coup de pied sur le second sautillé (kick-step).  
5x gauche, 5x droit.  
Lever les genoux.  
Jumping-jacks (pantin).  
Double saut.  
Croisé.

#### **Exécution:**

Bien amortir avec la plante des pieds. Petits mouvements du poignet pour tourner la corde (pas le bras entier).

- Réglage de la corde: passer la corde sous les pieds et tenir les deux brins; les bras forment alors un angle droit.