

Le Saut de puce large

Saut de puce large: ENSPLat

Enjambement sur la même longueur et hauteurs.

Enjambement d'une façon automatisée et répétitive. Obstacle de même hauteur sur la même longueur cela permet de travailler la régularité de l'enjambement. Lever les genoux pour éviter l'obstacle, allonger la jambe et la reposer. L'enjambement peut se faire un pied à la fois ou alternativement avec les deux.







