

Saut bilatéral sur un banc

- Debout, parallèle à un banc ou à une boîte, le pied gauche à plat sur le banc.
- Fléchir les hanches et les genoux et se pencher légèrement vers l'avant.
- Avec force, détendre la hanche et le genou de la jambe gauche et sauter dans les airs de manière à retomber au sol en ayant le pied droit sur le banc et le pied gauche au sol.
- Dès que le pied touche au sol, reprendre son équilibre et sauter à nouveau.

