

10^e Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

Mercredi 4 et 5 septembre 2013

Rope skipping

Formateur : M. Gaby



ROPE SKIPPING (M. Gaby)

Merci à S. Bardet pour ses notes de cours

Site internet à voir :

<http://www.adeps.be/pdf/Cles%20Forme%2011.pdf>

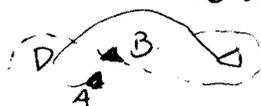
<http://www.adeps.be/pdf/Cles%20Forme%2010.pdf>

ROPE SKIPPING

flavisdome@yahoo.fr

① pas 2

- tourner la "grande" corde par 2 (6 mètres) 1 au ϕ plus lourdes que les autres
passer dessous la corde sans la toucher



Idem, mais A et B se croisent

② idem mais inverse le sens de la corde (corde qui monte)
→ A et B sautent par-dessus

③ idem A et B se poussent (A ne doit pas se faire
a/ corde qui descend touché par B ni touché
b/ corde qui monte la corde)

④ entrer dans la corde ramasse des boutons
ou qqch de plus gros
ex: des boutons,
des chocolats!

idem
⑤ A et B se rencontrent au centre et sautent ensemble
face à face trapper dans les mains 2x
se tourner autour
rebattre de la corde

⑥ départ à 4 pattes entre les jambes de celui qui tourne
Sortir entre les jambes aussi des "tourneurs" en face
(sauter 1 ou 2 fois)
variante difficile sauter à 4 pattes (en appui facial)

cordes simples

- 1/ Sauter à la corde easy jump
- 2/ tourner la corde tenue à une main (prise en 2)
+ ouvrir-fermer + sauter pieds joints latéralement
side straddle idem en sautant à la corde
- 3/ Corde prise en 2 mains jointes 1 tour de corde (gche)
side swing sauter 1 tour de corde (dte)
sauter etc...
- 4/ Sauter pieds joints croiser la corde alt. main dte puis main gche
cross-cross
de côté - croiser - de côté (bras ext. passe dessus)
- 5/ Sauter croiser les mains entre les jambes derrière les genoux de manière à ce que la corde revienne derrière les fesses par-dessus la tête et enchaîner avec un saut par-dessus celle-ci.
back hander

Page 2

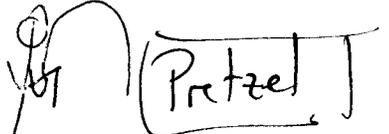
Postes : voir avec Michaël
↓
michael.gabi@sabus.ch envoi des fichiers pdf.

- 1 corde pour 2

- côte à côte, sauter par-dessus 1x, se sortir de la corde 1x, et revenir

- 1/2 côte à côte, alterner A et B, à l'intérieur


- A et B face à face
 A tourne la corde à l'intérieur, saute par-dessus
 fait un tour complet ^{sur soi en arrière} à l'ext. etc... puis
 la corde passe-par-dessus la tête
 idem les 2 en même temps (commence côte à côte)

- A ^{par 2} Tourne la corde sous une jambe
 2 sauts côte à côte (prends points)
 tourne la corde 2x sous la jambe intérieure
 et enchaîne


Enchaîner les différentes figures

- A saute
 B vient se mettre perpendiculaire devant A dans la corde
 et ressort
 idem dernière

- A saute sans corde sur place
 B saute à la corde (B) (A) (B) // face 2/dos = dos
 se déplace de côté, "inclut" A lorsqu'il est en face
 idem dernière en sautant dos à dos

* = ok avec les élèves

* Variante à plusieurs A B C D E (F)

ABCDE F sautent au même rythme

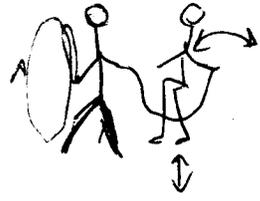
F se déplace avec la corde et va faire un saut avec chacun. en se déplaçant latéralement

idem avec toute la classe alignée aller - retour

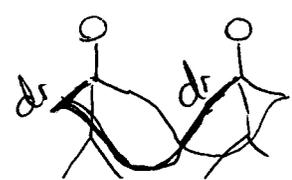
- 1 corde ds chaque main et découpe des cercles alternatifs // chinese wheel



- par 2: A tourne une corde ds main dr et une autre avec B et la main g. B entre, saute et ressort. A immobile



- A et B tiennent les 2 cordes derr. chacun un bout, 1 corde avec les mains dr. et une corde mains g.



→ 4 dr + g + marcher + marcher (avancer)

→ côte à côte : tourner les cordes alternativement et sauter à tour de rôle.

- "double dutch" : face à face (4m) tourner 2 cordes vers l'intérieur → 1E entre, saute, sort → + faire un tour sur soi-même en sautant

corde longue : corde chez OBI 6m
Ø 10mm



ROPE SKIPPING
DREISTUFENTEST
TEST 3 NIVEAUX

N 1 «SKIER»



TIP:

LEGE DAS SEIL AUF DEN BODEN.
HÜPFE MIT GESCHLOSSENEN BEINEN ÜBER DAS SEIL, DASS
DU JEWEILS RECHTS UND LINKS VON DIESEM LANDEST.

ÉTEND LA CORDE PAR TERRE. SAUTE À PIEDS JOINTS DE
PART ET D'AUTRE EN MAINTENANT TON BUSTE À LA VERTICALE
DE LA CORDE. REPRENDS LA CORDE, PUIS SAUTE DE LA MÊME FAÇON.

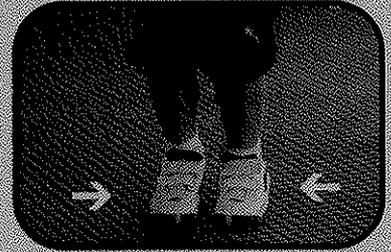
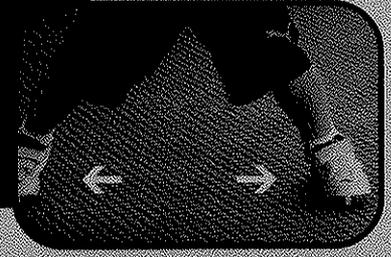
PARTNERS ROPE SKIPPING:



N2 «SIDE STRADDLE»



ROPE SKIPPING
DREI STUFEN TEST
TEST 3 NIVEAUX



TIP: ÖFFNE UND SCHLIESSE DIE BEINE ABWECHSLUNGSWEISE, SPRINGE ZUERST DEN HAMPELMANN MIT EINGESTÜTZTEN ARMEN.

ÉCARTE LES JAMBES, PUIS RESSERRE-LES TOUT EN SAUTANT. SAUTE D'ABORD LES MAINS SUR LES HANCHES, PUIS AVEC LA CORDE.

PARTNERS ROPE SKIPPING:



N3 «SIDE STEP»



ROPE SKIPPING
DREISTUFENTEST
TEST 3 NIVEAUX



TIP: SPREIZE ZUERST NUR EIN BEIN AB. WENN DAS BELINGT, VERSUCHE ES LINKS UND RECHTS.

LÈVE UNE JAMBE EN SAUTANT, TOUJOURS LA MÊME. QUAND TU TE SENS PRÊT, PASSE DE LA DROITE À LA GAUCHE ET VICE-VERSA.

PARTNERS ROPE SKIPPING:

KONKORDIA

PUMA

NIVEA

POLAR.
heart rate monitors

LES SAUTILLONS

at
smoke out

N4 «TWISTE»



TIP:

STELL DIR VOR, DU SCHWINGST MIT DEN SKIERN DEN HANG HINUNTER.

EN PRENNANT APPUI AU SOL, PIVOTE DE DROITE À GAUCHE ET VICE-VERSA, COMME AU SKI.

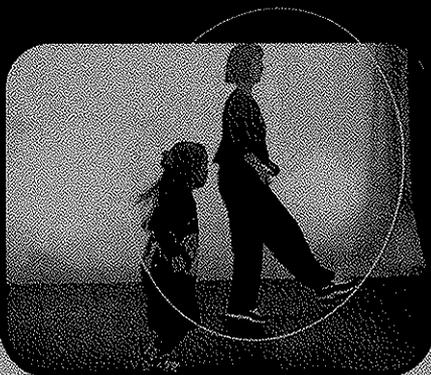
PARTNERS ROPE SKIPPING:





ROPE SKIPPING
DREISTUFENTEST
TEST 3 NIVEAUX

N5 «KICK STEP»



TIP: STELL DIR VOR, DU KICKST EINEN BALL. FÜHRE DIE BEWEGUNG ZUERST NUR AUF EINE SEITE AUS. WENN ES KLAPPT, PROBIERE ES MIT DEM ANDEREN BEIN UND ANSCHLIESSEND ABWECHSLUNGSWEISE. FÜHRE DAZWISCHEN IMMER EINEN GRUNDSPRUNG AUS.

DONNE UN COUP DE PIED DANS UN BALLON IMAGINAIRE. COMMENCE PAR UN SEUL CÔTÉ, PUIS QUAND TU TE SENS PRÊT, ESSAYE L'AUTRE CÔTÉ EN ALTERNANCE. FAIS UN SAUT DE BASE ENTRE CHAQUE COUP DE PIED.

PARTNERS ROPE SKIPPING:



N6 «BELL»



ROPE SKIPPING
DREISTUFENTEST
TEST 3 NIVEAUX



TIP: LEGE DAS SEIL AUF DEN BODEN. SPRINGE VOR- UND RÜCKWÄRTS ÜBER DAS SEIL. DIE BEWEGUNG GLEICHT DER EINER GLOCKE.

ÉTEND LA CORDE PAR TERRE. SAUTE PAR DESSUS D'AVANT EN ARRIÈRE. TON CORPS S'ARTICULE COMME LE BATTANT D'UNE CLOCHE.

PARTNERS ROPE SKIPPING:

KONKORDIA

PUMA

NIVEA

POLAR
heart rate monitors

CardioTrainer

at
smoke out

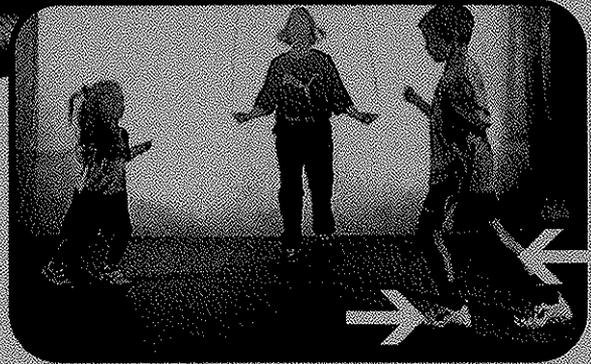


N7 «FORWARD STRADDLE»



TIP: LEGE DAS SEIL AUF DEN BODEN. EIN FUSS LANDET VOR, EINER HINTER DEM SEIL. DIE BEWEGUNG GESCHIEHT IM WECHSEL.

ÉTEND LA CORDE PAR TERRE. TIENS-TOI UN PIED DEVANT, UN PIED DERRIÈRE. INVERSE LA POSITION DE TES PIEDS D'UN SEUL COUP.



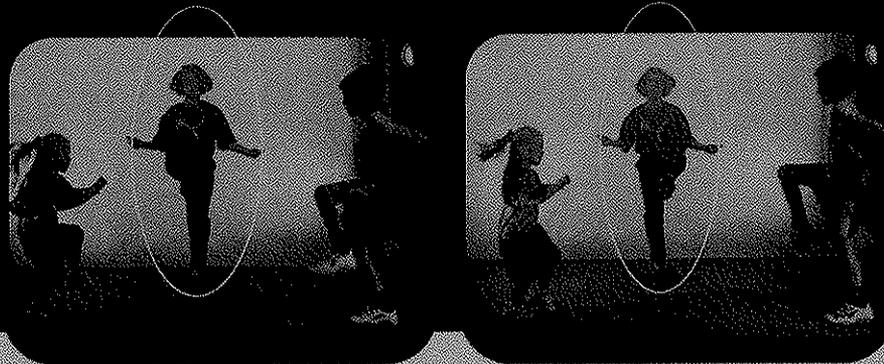
PARTNERS ROPE SKIPPING:



N8 «HIGH STEP»



ROPE SKIPPING
DREI STUFENTEST
TEST 3 NIVEAUX



TIP: HEBE ABWECHSLUNGSWEISE DAS RECHTE UND LINKE KNIE WAAGRECHT. SCHWINGE DAS SEIL ZUERST IN EINER HAND NEBEN DEINEM KÖRPER.

LANGE UN GENOU LE PLUS HAUT POSSIBLE, PUIS L'AUTRE. SAUTE D'ABORD EN FAISANT SWINGUER LA CORDE DANS UNE MAIN.

PARTNERS ROPE SKIPPING:

KONKORDIA

PUMA

NIVEA

POLAR
heart rate monitors

RESONANCE

at

smoke out

E 1 «SIDE SWING-EASY JUMP»



ROPE SKIPPING
DREISTUFENTEST
TEST 3 NIVEAUX



TIP: DAS SEIL SCHWINGT NEBEN DEINEM KÖRPER VORBEI,
ERST DANN FOLGT DER GRUNDSPRUNG.

FAIS SWINGUER LA CORDE À CÔTÉ DE TON CORPS,
PUIS ENCHAÎNE UN SAUT DE BASE.

PARTNERS ROPE SKIPPING:

KONKORDIA

PUMA

NIVEA

POLAR
heart rate monitors

Beats Solo3
wireless



smoke out

E2 «X-IT»



ROPE SKIPPING
DREISTUFENTEST
TEST 3 NIVEAUX



TIP: ÖFFNE UND KREUZE DIE FÜSSE BEIM SPRINGEN.

À CHAQUE SAUT, CROISE, DÉCROISE
PUIS RECROISE LES PIEDS
DANS L'AUTRE SENS.



PARTNERS ROPE SKIPPING:

KONKORDIA

PUMA

NIVEA

POLAR
heart rate monitors

Castrol
Power

at

smoke out

E3 «HEEL CLICK»



ROPE SKIPPING
DREISTUFENTEST
TEST 3 NIVEAUX



TIP: ZUERST OHNE SEIL: SPREIZE IM STEHEN EIN BEIN AB. VERSUCHE MIT DER FERSE DES STANDBEINS DIE FERSE DES ABGESPREIZTEN BEINS ZU BERÜHREN. VERSUCHS NUN MIT DEM SEIL.

SANS LA CORDE, SOULÈVE UN PIED DU SOL. EN SAUTANT AVEC L'AUTRE PIED, TAPE DU TALON LE TALON DU PIED EN L'AIR, PUIS REPRENDS APPUI SUR LA MÊME JAMBE. INVERSE L'OPÉRATION, PUIS ESSAYE AVEC LA CORDE.

PARTNERS ROPE SKIPPING:

KONKORDIA

PUMA

NIVEA

POLAR
heart rate monitors

Gabriele

at

smoke out

E4 «HALF TURN»



ROPE SKIPPING
DREISTUFENTEST
TEST 3 NIVEAUX



TIP: NACH DEM GRUNDSPRUNG WIRD DAS SEIL SEITLICH DES KÖRPERS AM BODEN VORBEIGEFÜHRT. ZUGLEICH DREHST DU DICH UM. DAS SEIL MUSS JETZT RÜCKWÄRTS ÜBERSPRUGEN WERDEN. DER SEILSCHWUNG ERFOLGT NACH OBEN, WÄHREND DU DICH ZUR AUSGANGSSTELLUNG ZURÜCKDREHST.

FAIS UN SAUT DE BASE, PUIS TOUT EN SAUTANT EN PIVOTANT SUR UN DEMI-TOUR, FAIS SWINGUER LA CORDE DU CÔTÉ OÙ TU PIVOTES. QUAND LA CORDE REVIENT AU SOL PAR DERRIÈRE, SAUTE PAR-DESSUS.

PARTNERS ROPE SKIPPING:

KONKORDIA

PUMA

NIVEA

POLAR
heart rate monitors

Garmin

at
smoke out

E5 «KICK STEP DIRECT»



TIP: KICKE OHNE ZWISCHENSPRUNG ABWECHSLUNGSWEISE
DAS LINKE UND RECHTE BEIN NACH VORNE.

DONNE DES COUPS DE PIED EN AVANT, UNE FOIS AVEC
LE PIED GAUCHE, UNE FOIS AVEC LE DROIT, SANS SAUT INTERMÉDIAIRE.

PARTNERS ROPE SKIPPING:

KONKORDIA

PUMA

NIVEA

POLAR
heart rate monitors

Garmin
heart rate monitors

at
smoke out



ROPE SKIPPING
DREISTUFENTEST
TEST 3 NIVEAUX



ROPE SKIPPING
DREISTUFENTEST
TEST 3 NIVEAUX

E6 «CRISS CROSS»



TIP: DIE ARME KREUZEN SICH IN ELLBOGENHÖHE.
FÜHRE DIE BEWEGUNG ERST OHNE SEIL DURCH.

CROISE LES BRAS À LA HAUTEUR DES COUDES,
PUIS DÉCROISE-LES. ESSAYE D'ABORD SANS
LA CORDE.



CRISS



CROSS



PARTNERS ROPE SKIPPING:



E7 «HEEL TIP - TOE TIP»



ROPE SKIPPING
DREISTUFENTEST
TEST 3 NIVEAUX



TIP:

STELL DICH AUF EINE LINIE. FÜHRE DIE BEWEGUNG ZUERST OHNE SEIL UND NUR EINSEITIG AUS. SETZE ABWECHSLUNGSWEISE DIE FERSE VOR UND DIE ZEHENSPITZE HINTER DEM STANDBEIN AB.

POSITIONNE-TOI SUR UNE LIGNE IMAGINAIRE. D'ABORD SANS CORDE, EFFECTUE DES TALONS-POINTES AVEC UN PIED, L'AUTRE RESTANT EN APPUI AU SOL, PUIS AVEC L'AUTRE PIED.

PARTNERS ROPE SKIPPING:

KONKORDIA

PUMA

NIVEA

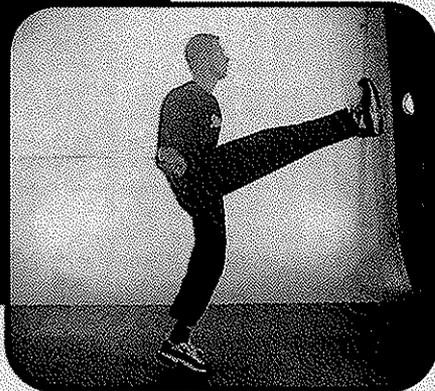
POLAR
heart rate monitors

Garmin

at
smoke out



E8 «CAN CAN»



TIP: SCHWINGE DAS SEIL ZUERST NUR MIT EINER HAND. ABWECHSLUNGSWEISE WIRD DAS BEIN EINMAL ANGEWINKELT, DANN GESTRECKT ABGEHOBBEN.

SAUTE AVEC LA CORDE BIEN TENDUE. TOUT EN SAUTANT, LÈVE UN GENOU BIEN HAUT, PUIS RELÈVE LE PIED, LA JAMBE BIEN DROITE EN L'AIR. CHANGE DE JAMBE.

PARTNERS ROPE SKIPPING:

KONKORDIA

PUMA

NIVEA

POLAR
heart rate monitors

Garmin

at

smoke out



ROPE SKIPPING
DREISTUFENTEST
TEST 3 NIVEAUX

W 1 «SIDE SWING - CRISS CROSS»



TIP:

BEIM SEITSCHWUNG LEGST DU BEREITS EINE HAND GEKREUZT VOR DEINEN KÖRPER. JETZT ÜBERKREUZT AUCH DIE ZWEITE HAND UND DER CRISS CROSS KANN AUSGEFÜHRT WERDEN.

EN SAUTANT, CROISE UNE MAIN DEVANT LE BUSTE. CROISE LA DEUXIÈME MAIN, PUIS ÔTE-LA. INVERSE L'OPÉRATION, ET FAIS TOURNER LE CRISS CROSS EN BOUCLE.



CRISS



CROSS



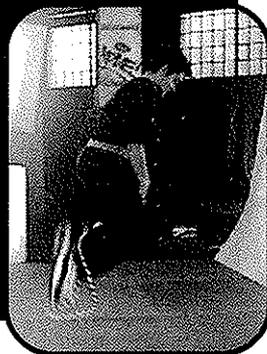
PARTNERS ROPE SKIPPING:



W2 «BACK UNDER»



ROPE SKIPPING
DREISTUFENTEST
TEST 3 NIVEAUX



TIP: DIE BEINE SIND GEGRÄTSCHT. DIE ARME MÜSSEN HINTER DEN KNIEN WEIT GEKREUZT WERDEN.

LES JAMBES ÉCARTÉES, LANCE LES BRAS CROISÉS ENTRE LES JAMBES LOIN DERRIÈRE LES GENOUX, POUR FAIRE PASSER LA CORDE PAR-DESSUS TA TÊTE.

PARTNERS ROPE SKIPPING:

KONKORDIA

PUMA

NIVEA

POLAR
heart rate monitors

Gatorade
sport nutrition

at

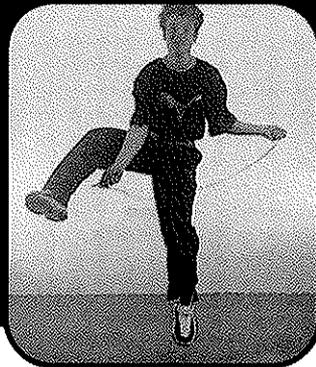
smoke out



ROPE SKIPPING

DREISTUFENTEST
TEST 3 NIVEAUX

W3 «PRETZEL»



TIP: EIN BEIN WIRD ANGEHOBEIN. DIE HAND AUF DER GLEICHEN SEITE WIRD HINTER DAS KNEE GESCHOBEN, SO DASS DER SEILGRIFF WEIT ÜBER DEIN KNEE HINAUS ZEIGT. JETZT KANNST DU ÜBER DAS SEIL HÜPFEN. LÖSE DIESEN TRICK MIT DEM SIDE SWING AUF DER STANDBEINSEITE AUF.

LANCE UNE JAMBE EN L'AIR. LA MAIN DU MÊME CÔTÉ PASSE SOUS LE GENOU, DE FAÇON À LANCER LA CORDE. SAUTE AU-DESSUS DE LA CORDE. FAIS SWINGUER LA CORDE DU CÔTÉ DU PIED D'APPUI.

PARTNERS ROPE SKIPPING:

KONKORDIA

PUMA

NIVEA

POLAR
heart rate monitors

Galaxide
SPORT / FITNESS

at
smoke out



ROPE SKIPPING

DREISTUFENTEST
TEST 3 NIVEAUX

W4 «SPIN»



TIP: WÄHREND DER ERSTEN HALBEN DREHUNG SCHWINGT DAS SEIL SEITWÄRTS ZU BODEN. BEI DER ZWEITEN HÄLFTEN WIRD DAS SEIL NACH OBEN GESCHWUNGEN. ÜBE SEILSCHWUNG UND SPRUNG GETRENNT.

FAIS UN SAUT DE BASE, PUIS TOUT EN PIVOTANT, FAIS SWINGUER LA CORDE DU CÔTÉ OÙ TU PIVOTES. LA CORDE MONTE PENDANT LE PREMIER DEMI-TOUR, ET REDESCEND PENDANT LE SECOND. QUAND LA CORDE REVIENT, FAIS UN NOUVEAU SAUT DE BASE.

PARTNERS ROPE SKIPPING:

KONKORDIA

PUMA

NIVEA

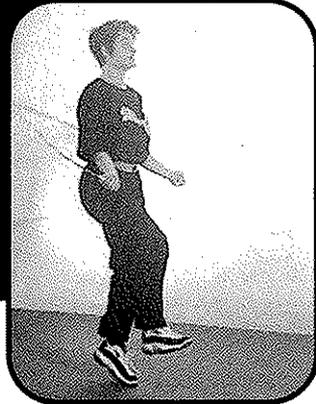
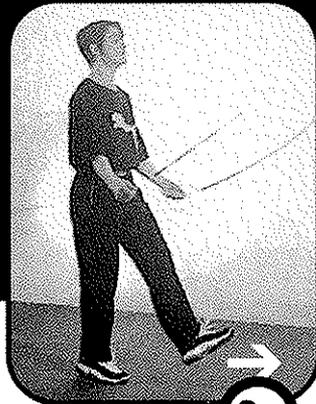
POLAR
heart rate monitors

Beckmann
The Professional

at
smoke out



W5 «DOUBLE KICK»



TIP: KICKE MIT DEM GLEICHEN FUSS 2X HINTEREINANDER.

DONNE 2X LE MÊME COUP DE PIED EN L'ESPACE D'UN SEUL SAUT.

PARTNERS ROPE SKIPPING:





W6 «FRONT BACK»



TIP:

EIN ARM KREUZT VOR, DER ANDERE HINTER DEM KÖRPER.
FÜHRE DIE ARMBEWEGUNG IM STEHEN AUS UND ACHE
DARAUF, DASS DU DIE ARME TIEF HÄLST.

CROISE UN BRAS SUR LE BUSTE, L'AUTRE DANS LE DOS.
DÉCROISE, PUIS RECROISE LES BRAS INVERSEMENT.
ESSAYE D'ABORD SANS SAUTER, ET ASSURE-TOI QUE
TES BRAS SONT ASSEZ BAS.

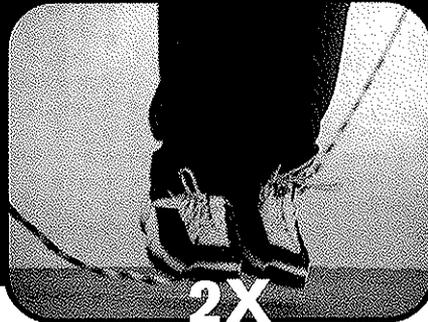
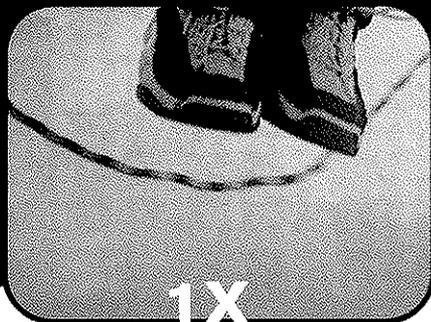


PARTNERS ROPE SKIPPING:





W7 «DOUBLE UNDER»



TIP: SPRINGE HOHE EASY JUMPS UND DREHE DAS SEIL 2 MAL SEHR SCHNELL. ACHTUNG: DIE BEINE BLEIBEN LANG.

SAUTE HAUT ET FAIS TOURNER LA CORDE TRÈS VITE 2 FOIS.
ATTENTION: TES JAMBES DOIVENT RESTER DROITES.

PARTNERS ROPE SKIPPING:



W8 «ROUTINE»



ROPE SKIPPING

**DREISTUFENTEST
TEST 3 NIVEAUX**

TIP: STELLE DEINE EIGENE ABFOLGE AUS 5 TRICKS DES DREISTUFENTESTS ZUSAMMEN. ES IST ERLAUBT, ZWISCHEN DEN TRICKS BIS 4 EASY JUMPS ZU SPRINGEN.

CHOISIS TON ENCHAÎNEMENT DE 5 FIGURES DU TEST 3 NIVEAUX. ENTRE LES FIGURES, TU AS DROIT À 4 EASY JUMPS MAXIMUM.

PARTNERS ROPE SKIPPING:

KONKORDIA

PUMA

NIVEA

POLAR
heart rate monitors

Colson
TWIN POWER

at

smoke out