

### Rebonds



Montées genoux en fréquence, appui haut



Petits rebonds sous forme de circuits variés



Petits rebonds verticaux



Sauts de haut en bas depuis une faible hauteur

### Rebonds 1 pied puis l'autre



Rebonds 1 pied puis l'autre



Pas de l'oie



Foulées bondissantes



Déplacements variés

### Rebonds 1 pied



Course vitesse



Course descente peu raide (~ 10%)

### Coordination avant et rebonds



Poussée-Rebond en variant les appuis



Explorer avec le pied l'espace situé à l'arrière du corps



Petits rebonds avec composante vers l'avant et/ou latérale



Equilibre varier postures avant (surtout) et arrière.