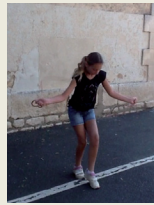
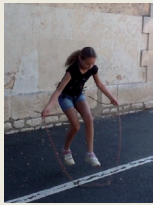
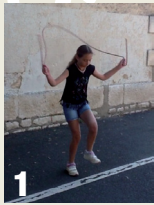
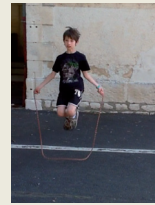
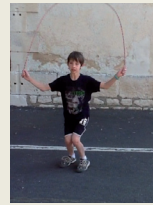
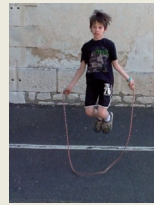


1\*



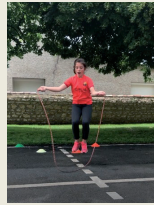
**1 - Le cowboy**

Position de départ pieds décalés. Saut alternatif avec toujours un pied en avant de l'autre frappant le sol.



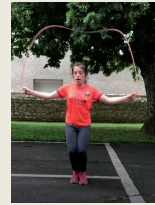
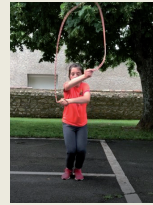
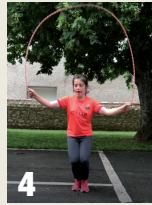
**2 - Le crabe**

Position de départ pieds joints. Sauts successifs avec déplacement latéral, à pied joints.



**3 - Le crapaud arrière**

Position de départ pieds joints. Passer la corde par l'arrière en effectuant alternativement un saut jambes fléchies avec genoux écartés, suivi d'un saut jambes tendues écartées



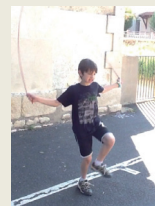
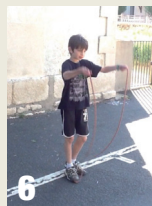
**4 - Le croisé**

Position de départ pieds joints. Sauts à pieds joints en croisant la corde par l'avant et décroiser par-devant.



**5 - Le flamand lourd**

Position de départ en appui sur un pied, l'autre jambe levée tendue, corde derrière. Saut sur ce pied en gardant la jambe tendue et en croisant la corde. Envoi de la corde toujours vers l'arrière.



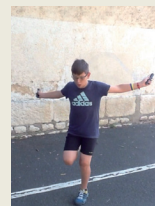
**6 - Le flamand sauteur**

Position de départ sur un pied, l'autre jambe levée genou fléchi, la corde devant le corps. Sauter sur ce pied en gardant la jambe fléchie et en passant la corde par l'arrière sans croiser.



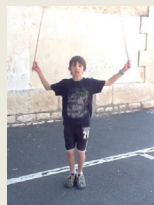
**7 - Le grand saut**

Position de départ pieds joints. Saut à pieds joints jambes fléchies en tournant la corde par l'avant. Alternier un double tour, avec un simple.



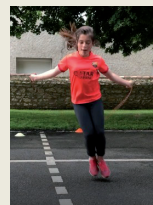
**8 - Le pélican**

Position de départ sur un pied. Sauter alternativement d'un pied sur l'autre en fléchissant l'autre jambe avec talon-fesses



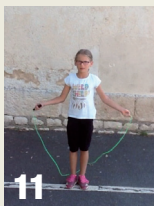
**9 - Le saut arrière**

Position de départ pieds joints corde devant le corps. Sauter en tournant la corde par l'arrière, à pieds joints.



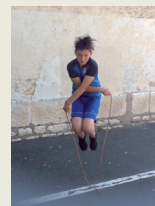
**10 - Le skieur**

Position de départ pieds joints, corde derrière le corps. Sauter à pieds joints en se réceptionnant alternativement d'un côté et de l'autre d'une ligne imaginaire au sol.



**11 - La tornade**

Position de départ pieds joints. Sauter à pieds joints en faisant passer la corde d'avant en arrière en tournant sur soi-même.



**12 - Le triple croisé**

Position de départ pieds joints corde derrière le corps. Sauter à pieds joints jambes fléchies genoux levés, en croisant la corde trois fois de suite sans décroiser.