

# jump

Economie

- Conduite des lancés

**Objectifs**

- Coordination  
jambes-bras

Lecture/  
mémorisation

Technique

But du jeu

Aller saisir une prise de plus en plus haute  
avec un système de prises de départ

Caractéristique  
du support

Léger devers

Système de points

Défi / duel

Consignes  
techniques

- Poussée complète des jambes  
- Précision/ optimisation de l'appui principal

Evolutions possibles

2 mains en même temps