

Fiche descriptive formation fédérale initiateur

Formation d'initiateur fédéral - Double Dutch-Jump Rope
Contenu général/les modules ne sont pas traités par bloc

2 journées de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Module 1 « Législation, Anatomie et Découverte »

Points à aborder :

- Historique
- Présentation
- Visionnage vidéos
- Règlement général
- Règlement spécifique
- Anatomie
- Législation : Création d'un club

Module 2 « Entrée dans l'activité : les 1^{er} sauts de Double Dutch-Jump Rope »

- Mise en route (échauffements sous forme de jeux ludiques)
- Approche du tournage et du saut
- Entrée et sortie
- Changement de corde, jeu de corde

Module 3 « Approche spécifique »

- Vitesse
- Tournage de base
- Tournage intermédiaire
- Tournage au sol
- Roue chinoise

Module 4 « Enchaînements »

- Comportements observables (analyses des difficultés)
- Enchaînements libres : document remis pendant la formation
- Séances types : document remis pendant la formation