

Rope skipping – Power Jumps: Doubles

Wer den Basissprung beherrscht, kann sich an diese Übung wagen. Das Seil wird bei jedem Sprung zweimal durchgeschwungen.

Ausgangssprung ist der «Two-Foot-Jump». Nun höher als gewöhnlich abspringen und das Seil beschleunigen, so dass es zweimal unter den Füßen durchgeht.



Variation

«Cross Double»: Bei der ersten Umdrehung geht das Seil normal durch schwingen, dann die Arme kreuzen, so dass bei der zweiten Umdrehung das Seil gekreuzt übersprungen wird. Es geht auch umgekehrt: zuerst kreuzen und dann öffnen.

Quelle: «mobile» 4/2004, p. 28-29, Stefan Lerch, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO