

# Sprungfreude auf dem Airtrack – Nebenposten: Seilspringen

Die Fuss-/Beinmuskulatur sowie die Kraftausdauer werden in dieser Übung intensiv trainiert.

Seilspringen in verschiedenen Variationen (mit Zwischensprung, ohne Zwischensprung, beidbeinig, einbeinig) auf dem Airtrack.



**Material:** Springseile/Rope-Skipping-Seile

Quelle: Melanie Keller, J+S Leiterin Geräteturnen, Sport- und Bewegungswissenschaftlerin MSc



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**