Rope skipping – Basics Jumps: Jog Step

Während dieser Übung mit dem Sprungseil wird die Bewegung des Laufens integriert. Dabei wird das Knie vorne angehoben und nicht die Ferse hinten angezogen.

Abwechselnd von einem Bein auf das andere springen, als würde auf der Stelle gelaufen werden. Dazu das Knie anheben und nicht die Ferse hinten hochziehen.

Pro Sprung eine Seilumdrehung. Dies ist die energiesparendste Art zu springen. Diese Sprungtechnik eignet sich gut für ein Schnelligkeitstraining.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO