

Rope skipping – Basics Jumps: Jumping Jack

Diese Übung verbindet Seilspringen und Grätschen. Ein guter Rhythmus und ein gutes Timing sind unbedingt nötig.

Mit dem «Two-Foot Jump» beginnen. Beim Hochspringen die Beine seitwärts öffnen und in der Grätsche landen. Beim nächsten Sprung schliessen sich die Beine wieder. Hier muss das Timing stimmen.



Variation

Anstatt einer Grätsche einen Ausfallschritt vorwärts-rückwärts springen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO