

# 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**