

Rope skipping – Advanced Jumps: Crougar

Charakteristisch für diese Übung sind drei hintereinander folgende Rotationen: Ein erster Sprung auf zwei Füßen, ein zweiter auf einem Fuss, beim dritten wird das Seil seitlich des Körpers geführt.

Nach einem gewöhnlichen Seilsprung das rechte Bein anheben. Der rechte Arm schwingt anschliessend unter dem hochgehobenen Bein durch. Nach dem Überspringen geht der rechte Arm auf die linke Seite, und das Seil wird einmal ohne Sprung an der Körperseite vorbeigeführt.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO