

Rope skipping – Advanced Jump: Crougar

La caratteristica di questo esercizio sono tre rotazioni consecutive: un primo salto su due piedi, un secondo su un solo piede e al terzo la corda viene portata a lato del corpo.

Eseguire un salto normale e poi sollevare la gamba destra. Mettere il braccio destro sotto la gamba sollevata e saltare la corda. Dopo il salto, spostare il braccio destro a sinistra e ruotare la corda di fianco senza saltare.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO