Rope skipping – Basics Jumps: Two-Foot-Jump

Mit dieser Übung wird die Basis des Seilspringens gelegt. Wer sie beherrscht, kann sich an weitere, schwierigere Techniken wagen.

Bei jedem Sprung mit beiden Füssen gleichzeitig landen und springen. Hier ist es wichtig, dass pro Seilumdrehung nur einmal gesprungen wird. Bei Anfängern kommt es vor, dass unbewusst zwischen einer Seilumdrehung zweimal gesprungen wird (Double Bounce). Das ist nicht grundsätzlich falsch oder ungesund, kann aber bei den weiteren Sprungtechniken stören.

Variationen

- «Twist» (mit geschlossenen Beinen den Twist springen)
- «Cross» (beim Vorschwingen beide Arme kreuzen)

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO