

Rope skipping – Advanced Jump: Front / Back Cross

In questo esercizio vengono eseguiti dei salti incrociati consecutivamente. Le braccia sono portate dietro il corpo in modo alternato.

Effettuare un salto, dopodiché portare il braccio sinistro dietro la schiena (parte destra). Ruotare la corda di fianco, riportare il braccio sinistro nella posizione iniziale e saltare.

Nel momento in cui si porta il braccio sinistro dietro la schiena, spostare quello destro a sinistra e continuare a saltare con le braccia incrociate.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO