

Rope skipping – Advanced Jumps: Front / Back Cross

In dieser Übung werden gekreuzte Sprünge hintereinander durchgeführt. Die Arme werden alternierend hinter den Körper geführt.

Nach einem normalen Sprung den linken Arm hinter dem Körper auf die andere Seite führen. Das Seil schwingt einmal an der Körperseite vorbei. Anschliessend den linken Arm wieder zurückführen und weiterspringen.

Nun gleichzeitig zum linken Arm (hinter dem Körper durch) den rechten Arm vor dem Körper auf die Gegenseite führen und so gekreuzt weiterspringen.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO