Rope skipping – Power Jumps: High Knee

Die Übung ist eine Variation des «Jog Step»: das Knie wird weiter gehoben als normal, bis auf die Höhe der Hüfte.

Wie der «Jog Step», aber das Knie immer bis auf Hüfthöhe hochziehen. Gut geeignet für ein Intervall-Training.

Variation

«Cancan». Auf einem Bein hüpfend das andere Knie anheben und mit dem nächsten Seilsprung wieder senken. Anschliessend mit demselben Bein Kick nach vorne und wieder schliessen. Auf einem Bein werden so vier Seilsprünge ausgeführt. Nun folgt ein stetiger Bein- wechsel mit Knie hoch und Kick.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO