

# Rope skipping – Power Jumps: Quarter Rope Jump

Diese Übung mit dem zusammengelegten Seil verlangt nach einer guten Beweglichkeit der Muskeln und Gelenke sowie einem perfekten Timing.

Das Seil zweimal zusammenlegen und an beiden Enden festhalten. Abspringen und die Knie zur Brust hoch ziehen. Das zusammengefaltete Seil unter den Füßen durchziehen und über den Rücken und Kopf nach vorne führen.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**