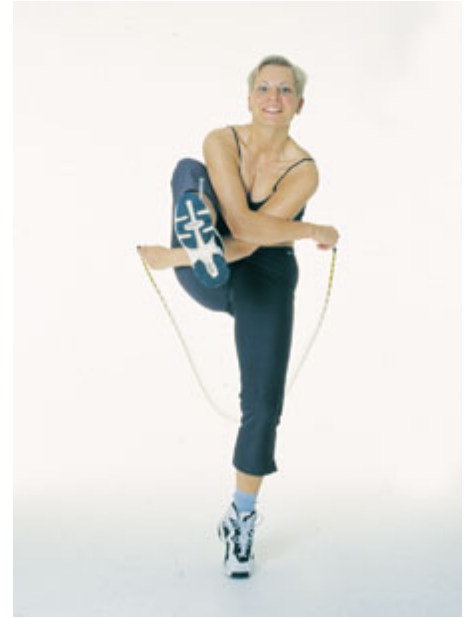


## Rope skipping – Advanced Jumps: Toad

Für diese Übung ist eine hervorragende Koordination Voraussetzung. Wer die «High Knee» und «Cross» nicht beherrscht, sollte sich noch nicht daran wagen.

Dieser Sprung ist eine Mischung aus einem «High Knee» und einem «Cross». Nach dem Überspringen des Seils ein Knie anheben und die Arme kreuzen. Der Arm auf der Seite des hochgehobenen Beines geht dabei unter dem Bein durch. Nach dem Überspringen die Arme wieder öffnen.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**