Rope skipping – Power Jump: Doubles

Chi padroneggia il salto di base può provare ad eseguire questo esercizio. La corda viene fatta passare due volte attorno al corpo ad ogni salto.

Si parte con un «Two – Foot Jump». Raggiungere un'elevazione più importante del solito e accelerare il movimento con la corda per riuscire a passarla due volte sotto i piedi durante il medesimo salto.

Variante

«Cross Double».Eseguire un primo giro di corda in posizione normale, poi incrociare le braccia prima di effettuare il secondo giro di corda.Oppure al contrario: dapprima incrociare, poi aprire.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO