

Rope skipping – Power Jump: High Knee

Questo esercizio è una variante dello «Jog Step». Il ginocchio viene sollevato fino all'altezza delle anche.

Come lo «Jog Step» ma sollevare il ginocchio solo fino all'altezza dei fianchi. Ideale per allenamenti ad intervalli.



Variante

«Cancan». Saltellare su una gamba, sollevare il ginocchio dell'altra gamba e riporlo a terra al giro di corda successivo. Con la stessa gamba, eseguire poi un kick in avanti e riappoggiarla a terra. In questo modo si salta la corda quattro volte con una gamba sola, mentre con l'altra si alterna il sollevamento del ginocchio al Kick.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO