

Rope skipping – Power Jump: Quarter Rope Jump

Questo esercizio che va eseguito con una corda piegata più volte permette di migliorare la mobilità dei muscoli e delle articolazioni.

Piegare la corda in due e impugnarla alle due estremità. Darsi lo slancio e piegare le ginocchia sul petto. Far passare la corda, sempre piegata, sotto i piedi, sopra la schiena e sopra la testa e riportarla davanti al corpo.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO