

## Rope skipping – Advanced Jump: Toad

Per eseguire correttamente questo esercizio occorre avere un'ottima coordinazione. Chi non padroneggia la tecnica dell'«High Knee» e del «Cross» non deve provare a farlo.

Questo salto è una combinazione di «High Knee» e «Cross». Eseguire un salto e poi sollevare un ginocchio e incrociare le braccia. Mettere il braccio opposto alla gamba sollevata sotto quest'ultima e saltare. Dopo il salto riaprire le braccia.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO