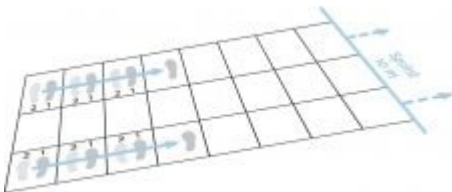


Training mit Hilfsmitteln – Koordinationsgitter: Skipping Duell

Mit dem Koordinationsgitter können auch Wettkampfformen eingeführt werden: Diese kompetitive Übung kombiniert Seitwärtssprünge und kurze Sprints.



Seitwärts Skipping gegeneinander. In jedem Feld zwei Bodenkontakte setzen. Am Ende Sprint über zehn Meter. Seitenwechsel nach einigen Durchgängen. Wahlweise mit hohem oder tiefem Skipping ausführen.

Quelle: Zeitschrift «mobile» 5/2007, S. 29-31, Eva und Hansruedi Baumann, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO