Training mit Hilfsmitteln – Sprungseil: Kickschritt

Der Kickschritt ist beim Seilspringen eine besonders intensive Übung. Zuerst die Sprünge einzeln üben und dann versuchen, die Sprünge aneinander zu hängen und zu kombinieren.

Mit dem Seildurchzug auf das linke Bein springen und gleichzeitig das rechte Knie anheben. Der nächste Sprung erfolgt wieder auf dasselbe linke Bein, das rechte Bein kickt dabei nach vorne. Anschliessend Seitenwechsel auf das rechte Sprungbein.

Quelle: mobilepraxis 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO