

Training mit Hilfsmitteln – Sprungseil: Schrittsprung

Eine Folge-Übung nach dem Grundsprung mit dem Sprungseil. Zuerst die Sprünge einzeln üben und dann versuchen, die Sprünge aneinander zu hängen und zu kombinieren.



Nach dem Grundsprung ein Bein nach vorne, das andere nach hinten grätschen. Mit dem nächsten Sprung direkt umspringen: das vordere Bein wird zum hinteren und umgekehrt. Der Schwerpunkt des Körpers ist dauernd in der Mitte und die Füße setzen immer gleichzeitig auf den Boden auf.

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