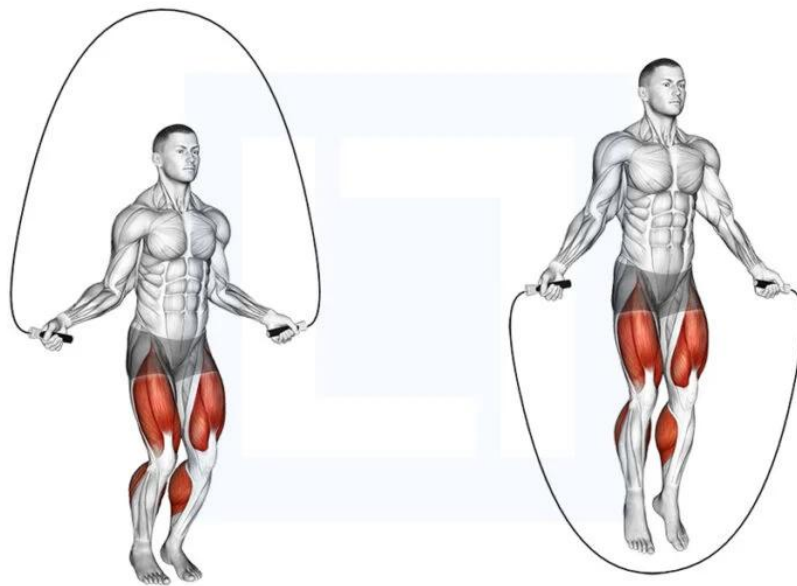


Übung: Seilspringen

Ausführung: Zuerst die richtige Seillänge einstellen, dafür sollte man sich auf die Mitte des Seiles stellen. Die Griffe sollten bis etwa unter die Achseln reichen. Starte ohne Seil und kreise deine Arme zum Aufwärmen. Bei den ersten Sprüngen nur wenige Zentimeter hochspringen, auf den Fußballen landen, Knie leicht gebeugt, Ellenbogen nah am Körper, Seil locker aus den Handgelenken bewegen.

Vorteile: Verbessert Koordination, Rhythmus und Ausdauer.



<https://www.bing.com/images/search>