

Auch zu Hause oder im Garten/auf dem Balkon kannst du dich fit halten.
Wir zeigen dir mit Tipps, Übungen und Spielideen wie es geht.

Fit zu Hause

mit der Sportjugend Bochum

Heute: Rope Skipping Teil 2



Du brauchst dafür:
ein Seil



So geht's:

Der Oberkörper ist immer aufrecht — Das Seil wird aus dem Handgelenk gedreht —
Springe federnd auf dem Vorfuß— Schwinge das Seil mal vorwärts und mal rückwärts—
Versuche alle Sprünge so oft wie möglich ohne Pause hintereinander zu springen.

Criss Cross: Die Arme werden vor dem Körper auf Hüfthöhe gekreuzt und beim
nächsten Sprung wieder geöffnet

Forward Straddle: Schrittsprung: Beim Sprung wird ein Fuß nach vorne und der andere
Fuß nach hinten gesetzt. Beim nächsten Sprung wechseln die Füße.

Probiere selber Sprünge aus! Hier ein kleines Video als Anregung.