



# FIT UND XUND #21

## WINTERSPECK WEG, ROPE SKIPPING III VON III

Mit ein paar einfachen Übungen können Sie problemlos Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit trainieren und etwas Gutes für Bauch, Beine, Arme und Gesäss tun! 5 Minuten Training täglich sind dabei am Anfang völlig ausreichend!

Nehmen Sie einen weichen Untergrund, die Seillänge sollte von Achselhöhle zu Achselhöhle reichen. Als Warm-up federn Sie 1 Minute

lang abwechselnd mit dem rechten und dem linken Bein. Springen Sie auf den Fussballen ab und landen Sie wieder auf den Fussballen. Springen Sie nur so hoch wie nötig, um die Bewegungen möglichst ökonomisch zu gestalten.



# 1

### SIDE STEPS

« Halten Sie den Oberkörper aufrecht, die Oberarme sind am Körper, die Ellenbogen gebeugt. Springen Sie abwechselnd mit den Beinen auseinander und wieder zusammen und drehen Sie dabei das Seil locker aus den Handgelenken.



# 2

### SINGLE HOP

» Springen Sie nun 1 Minute lang auf dem rechten Bein, dann wechseln Sie für 1 Minute auf die linke Seite. Wenn möglich pro Seite 2 Durchgänge.