



Seilspringen auf einem Bein

Stabilisierungsübungen auf festem Untergrund/Gleichgewicht/Koordination



INTENSITÄT

- 30-35 sec. Belastungszeit
- 2-4 Sätze
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

1. Seilspringen auf einem Bein, nach jedem Satz Beinwechsel

MATERIAL

- Sprungseil



MANUELS TIPP

Eine gute Vorbereitung der Rumpfmuskulatur ist die Basis eines guten Skifahrers.