

Skipping Hearts

Basic Jump

1



Stell Deine Beine dicht nebeneinander und springe bei jedem Seildurchschlag mit geschlossenen Beinen über das Seil.

1

5
Basic Jump
(ohne Fehler)

2

10
Basic Jump

3

20
Basic Jump

4

10
Basic Jump
rückwärts
durchschlagen

Stufen