

Skipping Hearts

Jogging Step

5



Der Jogging Step ist ein Laufschrift. Bei jedem Seildurchschlag abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß über das Seil springen. Das ist wie Jogging im Stehen.

1
2
Jogging Step
(rechts, links)

2
4
Jogging Step

3
8
Jogging Step

4
16
schnelle
Jogging Steps

Stufen