

Rope Skipping

Rope Skipping ist eine besondere Form des Seilspringens. Gegenüber dem klassischen Seilspringen mit Hanfseilen unterscheidet sich Rope Skipping durch:

- den Einsatz verschiedener Kunststoffseile
- den Einsatz von Musik mit hohen Beatzahlen (120 bis 160 Beats pro Minute), die ein schnelles und dynamisches Springen ermöglichen.

Die Sportart Rope Skipping fordert den Sportler ganzheitlich (Springen mit Kopf, Herz und Hand). Es werden konditionelle, koordinative und kognitive Fähigkeiten geschult und unterschiedliche Sprungfertigkeiten erlernt.

Praktische Tipps

Tipp 1: Feste Schuhe und einen ebenen Untergrund.

Tipp 2: 10 Minuten Rope Skipping erzielt einen Trainingseffekt wie 30 Minuten Jogging.

Tipp 3: Achtet auf Trinkpausen.

Tipp 4: Die richtige Seillänge einstellen.

Ein Einzelseil (Speed Rope) hat seine korrekte Länge, wenn die Enden der Haltegriffe bis unter die Achseln reichen, sobald man auf der Mitte der Seillänge steht. Hierfür platziert man die Fußspitzen auf die Mitte des Seilbauches und führt die Seilenden bzw. Griffenden bis unter die Achselhöhlen. Das Seil sollte sich nun in einem straffen Zustand befinden. Die Seillänge wird angepasst, indem der Springer etwa eine Handbreit unterhalb der Griffe auf beiden Seiten Knoten in das Seil macht, bis die gewünschte Länge erreicht ist.

Tipp 5: Der Grundsprung muss sitzen.

Der Grundsprung mit dem Einzelseil (Basic oder Easy Jump) bildet die Basis für alle weiteren Tricks im Rope Skipping. Dabei ist auf folgende Merkmale zu achten:

- Einwärtsdrehen des Handgelenkes
- Vorfußabdruck
- Oberkörper bleibt aufrecht

Tipp 6: Wähle eine Musikbeatzahl von 120 bis 160 Beats pro Minute.

Auf vielen CDs ist das Musiktempo unter der Abkürzung bpm (beats per minute) verzeichnet. Gesprungen wird im Rope Skipping mit einer Musikbeatzahl von 120 bis 160 bpm. Die hohe Schlagzahl der Musik bedingt das sehr schnelle und dynamische Springen, das zunächst auf eine Doppelfederung verzichtet.

Einzelseil bilden den Einstieg und werden bis zu Partner- und Gruppenformen wie Double Dutch und Wheel streng methodisch aufgebaut.

Windmühle (seitlich)

Halte beide Griffe in einer Hand und schwinde das Seil seitlich am Körper.

Zusatzaufgabe: Gehe dabei nach vorne, rückwärts, seitwärts. Hebe abwechselnd das rechte und das linke Knie.

Windmühle (gekreuzt)

Führe das Seil aus der seitlichen Windmühle (s.o.) auf die andere Seite. Wenn das Seil von oben nach unten schwingt, führe das Seil vor dem Körper auf die andere Seite. Schwinde auf der anderen Körperseite weiter.

Achterschwung (ohne Griffwechsel)

Führe das Seil aus der seitlichen Windmühle (s.o.) auf die andere Seite. Wenn das Seil von oben nach unten schwingt, führe das Seil vor dem Körper auf die andere Seite. Nach einer Umdrehung führe das Seil vor dem Körper wieder zurück.

Zusatzaufgabe: Laufe auf der Stelle. Hebe abwechselnd das rechte und das linke Knie. Drehe dich nach dem Kreuzen um 180 Grad, ohne den Schwung zu unterbrechen.

Achterschwung (mit Griffwechsel)

Wechsle während eines Achterschwunges die Griffe von einer Hand in die andere. Dies geschieht in dem Moment, in dem das Seil vor dem Körper auf die andere Seite wechselt.

Zusatzaufgabe: Gehe nach vorne oder nach hinten. Laufe auf der Stelle. Hebe abwechselnd das linke und das rechte Knie. Führe den Griffwechsel auch *hinter* dem Rücken durch.

Windmühle (über dem Kopf)

Schwinde zunächst das Seil frontal vor dem Körper (frontale Windmühle). Nach 4 bis 5 Seilumdrehungen schwinde dann das Seil über dem Kopf weiter. Das Seil bewegt sich nun horizontal.

Zusatzaufgabe: Drehe dich um 180 Grad und um 360 Grad. Hebe abwechselnd das linke und das rechte Knie. Mache eine Kniebeuge. Gehe vorwärts oder rückwärts.

Seilschwung (unter dem Bein)

Führe das Seil aus der seitlichen Windmühle (s.o.) unter einem hochgehobenen Bein auf die andere Seite und wechsle den Griff. Einmal kommt das Seil von der Innenseite des Oberschenkels, einmal von außen.

Erst die richtige Ausgangsstellung ...

- Stelle dich mit hüftbreit geöffneten und leicht gebeugten Beinen hin.
- Das Seil liegt hinter den Füßen, die Oberarme und Ellenbogen liegen am aufrecht gehaltenen Oberkörper an.
- Der Kopf ist aufgerichtet.
- Blicke nach vorne.
- Die Unterarme zeigen schräg außen und vom Körper weg.
- Die Hände befinden sich etwa auf Höhe der Taille.
- Bis auf den ersten Seilschwung wird der Schwung für die Seildrehung immer aus den Handgelenken erzeugt.

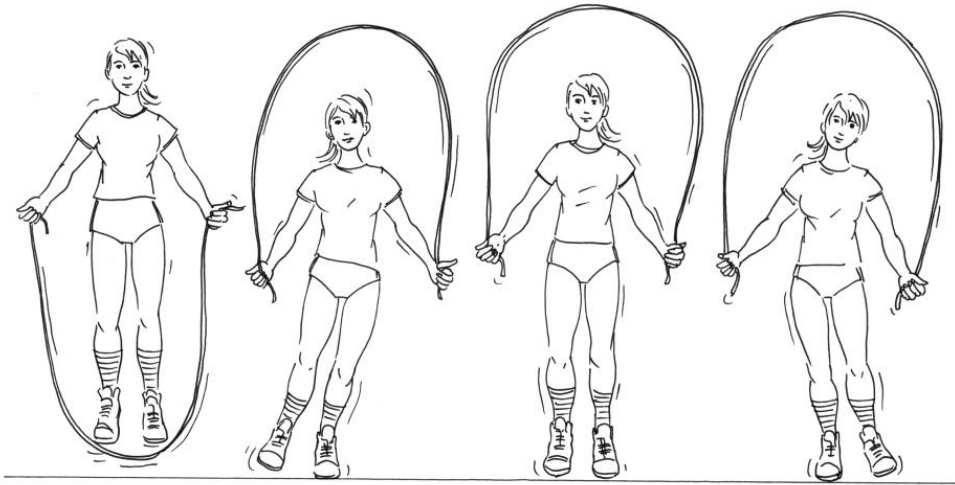
**... dann das Springen!**

- Halte deinen Oberkörper beim Springen aufrecht.
- Drehe das Seil nur aus den Handgelenken.
- Springe nur so hoch wie nötig (nicht höher als 2 cm!).
- Das Seil berührt bei jedem Sprung 10 bis 20 Zentimeter vor den Füßen leicht den Boden (leichter Bodenkontakt → hörbar!).
- Springe federnd auf den Vorderfuß. Die Fersen berühren nicht den Boden.
- Ziehe nicht die Schultern beim Springen hoch.
- Achte auf den Musikschlag (Beat).

M 3

Slalomsprung (Skier)

Übung



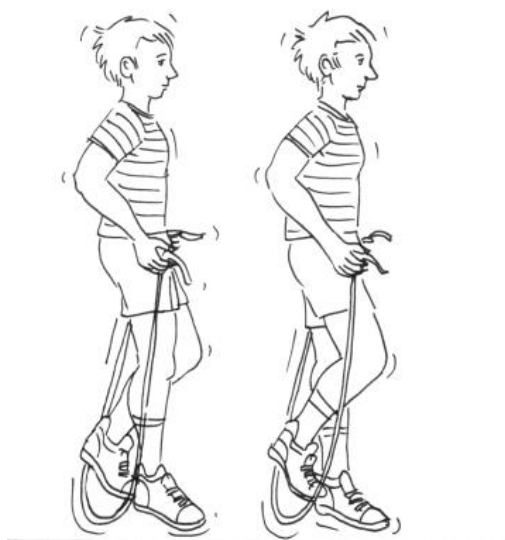
Springe mit fast geschlossenen Beinen im Wechsel erst nach links, dann nach rechts.

Tipp: Springe am Anfang nicht zu weit nach links bzw. rechts.

M 4

Joggingsprung (Jogging Step)

Übung



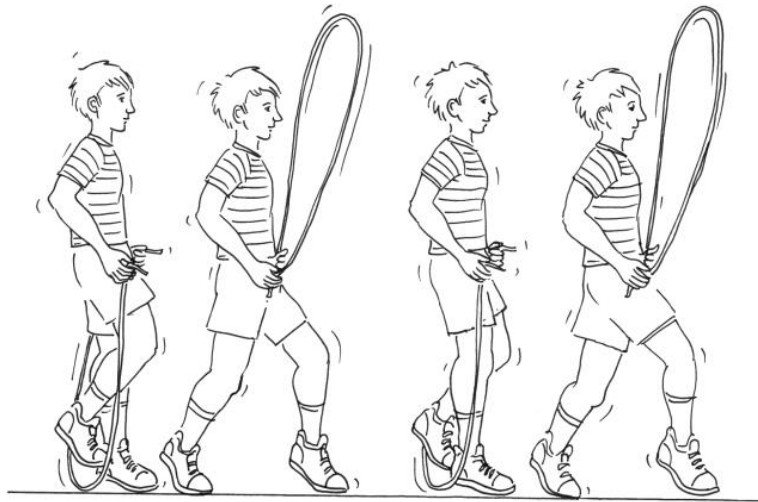
Setze bei jedem Seildurchschlag im Wechsel den rechten, dann den linken Fuß auf.

Tipp: Ziehe die Füße nicht zu hoch.

M 5

Schrittsprung (Forward Straddle)

Übung



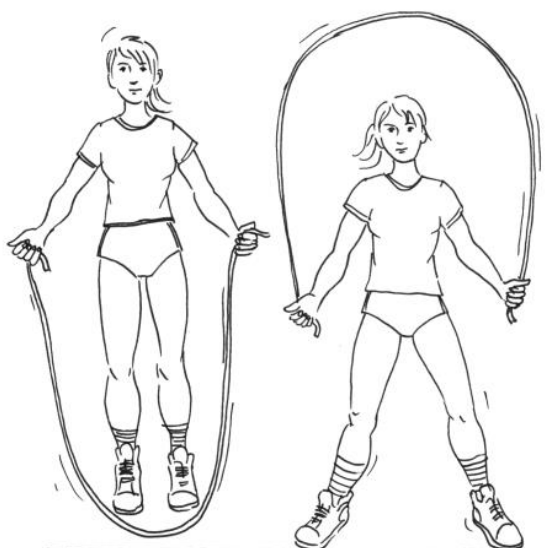
Springe im Wechsel zuerst mit dem vorderen rechten, dann mit dem vorderen linken Fuß in eine Schrittstellung.

Tipp: Springe am Anfang **nur** mit dem vorderen rechten oder linken Fuß in die Schrittstellung und dann zurück in den Grundsprung.

M 6

Grätschsprung

Übung



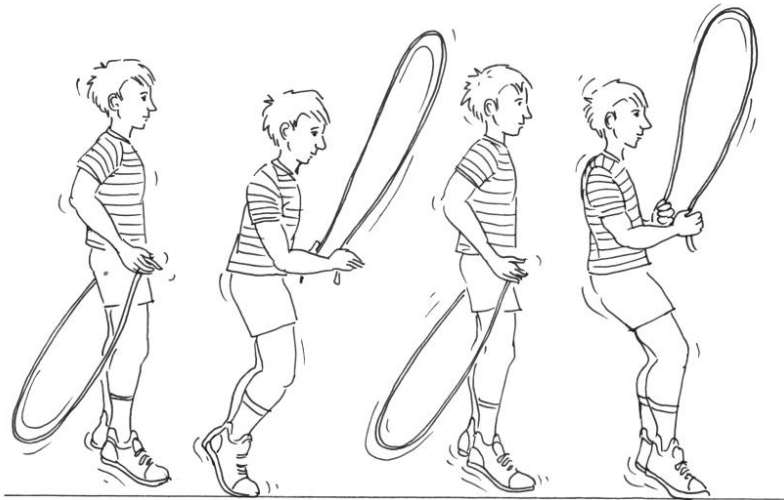
Grätsche und schließe die Beine bei jedem Seilschwung.

Tipp: Achte am Anfang darauf, dass du die Beine beim Grätschen nicht zu weit öffnest.

M 7

Glockensprung (Bell)

Übung



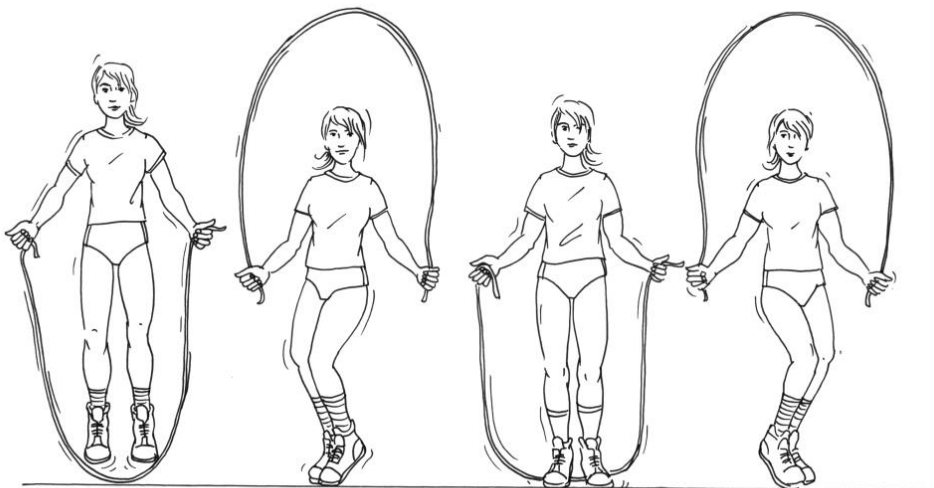
Springe nach einem Grundsprung nach vorne und mit dem nächsten Sprung wieder zurück. Wiederhole den Sprung nach hinten.

Tipp: Springe am Anfang nicht zu weit nach vorne und nicht zu weit nach hinten.

M 8

Hüftdreh sprung (Twister)

Übung



Drehe die Hüfte leicht ein, führe einen Grundsprung durch, und drehe dann die Hüfte zu der anderen Seite.

Tipp: Drehe die Hüfte jeweils nicht zu weit ein. Dein Oberkörper bleibt dabei aufrecht.