Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 6 (2004)

Heft: 4

Rubrik: Ein Seil mit Schwung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

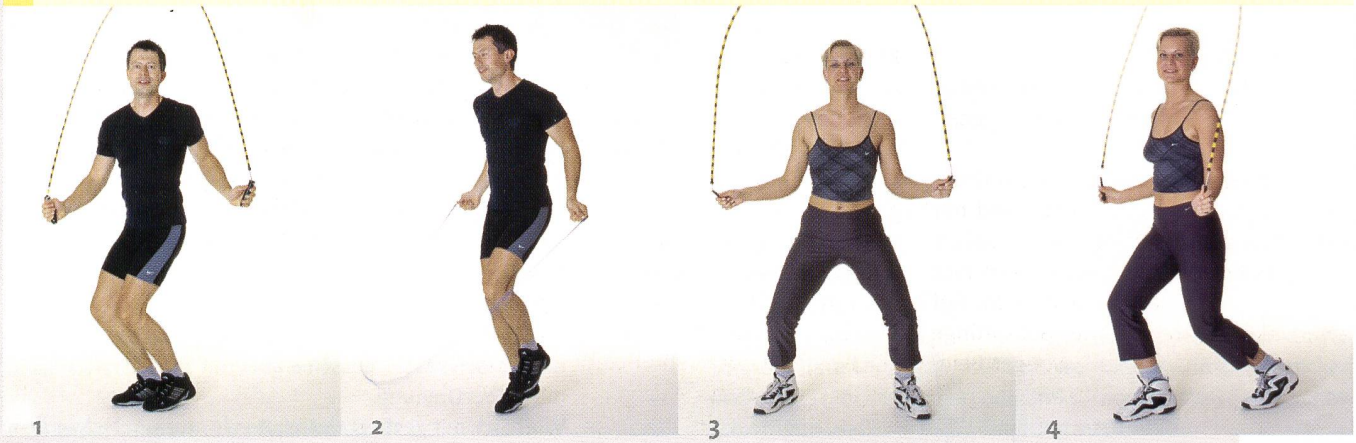
Download PDF: 01.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ein Seil mit Schwung

Training und Wettkampf, neue Herausforderungen suchen, Choreographien einstudieren und im Team vorführen: Trickreiches «Rope Skipping» hat nicht mehr viel mit gemütlichem Seilspringen gemein. Wer lässt sich anstecken? *Stefan Lerch, Ralph Hunziker, Fotos: Derek Li Wan Po*

Basic Jumps



1| Two – Foot Jump
Bei jedem Sprung mit beiden Füssen gleichzeitig landen und springen. Hier ist es wichtig, dass pro Seilumdrehung nur einmal gesprungen wird. Bei Anfängern kommt es vor, dass unbewusst zwischen einer Seilumdrehung zweimal gesprungen wird (Double Bounce). Das ist nicht grundsätzlich falsch oder ungesund, kann aber bei den weiteren Sprungtechniken stören.
Variation: «Twist» (mit geschlossenen Beinen den Twist springen) oder «Cross» (beim Vorschwingen beide Arme kreuzen).

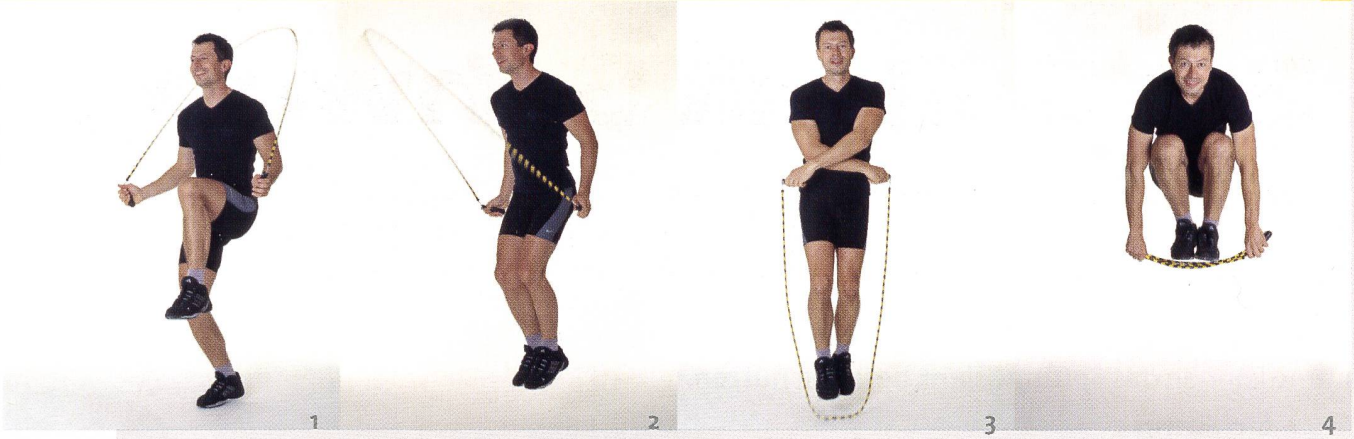
2| Jog Step
Abwechselnd von einem Bein auf das andere springen, als würde auf der Stelle gelaufen werden. Dazu das Knie anheben und nicht die Ferse hinten hochziehen. Pro Sprung eine Seilumdrehung. Dies ist die energiesparendste Art zu springen. Diese Sprungtechnik eignet sich gut für ein Schnelligkeitstraining.

3|4 Jumping Jack
Mit dem «Two – Foot Jump» beginnen. Beim Hochspringen die Beine seitwärts öffnen und in der Grätsche landen. Beim nächsten Sprung schliessen sich die Beine wieder. Hier muss das Timing stimmen.
Variation: Anstatt einer Grätsche einen Ausfallschritt vorwärts-rückwärts springen.

So ists richtig!

- Seillänge: Mit einem Bein auf dem Seil stehen. Die Griffenden berühren die Achselhöhlen.
- Aufwärmen: Sprunggelenk sorgfältig auf die Skipping-Aufgabe vorbereiten. Also zuerst nur sanftes Federn aus den Fussgelenken, dann die ersten Sprünge. Nicht mit den schwierigsten Übungen beginnen, sondern den Schwierigkeitsgrad kontinuierlich steigern.
- Sprungtechnik: Im Gegensatz zu anderen Sprüngen dieses Heftes: Nur so hoch wie nötig springen. Immer wieder an Kraft sparender Technik feilen. Um über längere Zeit springen zu können, ist eine ökonomische Sprungtechnik nötig.
- Haltung und Schwungtechnik: Der Oberkörper sollte beim Springen aufrecht bleiben und das Seil aus den Handgelenken heraus gedreht werden. Blick immer nach vorne gerichtet.
- Trinkpausen einplanen: Rope Skipping ist eine schweisstreibende Sportart!

Power Jumps

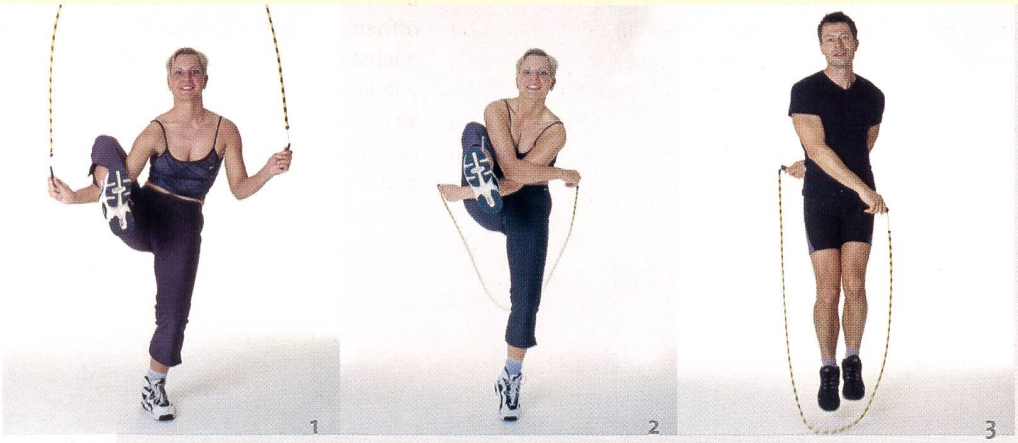


1| High Knee
Wie der «Jog Step», aber das Knie immer bis auf Hüfthöhe hochziehen. Gut geeignet für ein Intervall-Training.
Variation: «Cancan». Auf einem Bein hüpfend das andere Knie anheben und mit dem nächsten Seilsprung wieder senken. Anschliessend mit demselben Bein Kick nach vorne und wieder schliessen. Auf einem Bein werden so vier Seilsprünge ausgeführt. Nun folgt ein stetiger Beinwechsel mit Knie hoch und Kick.

2|3 Doubles
Ausgangssprung ist der «Two – Foot Jump». Nun höher als gewöhnlich abspringen und das Seil beschleunigen, so dass es zweimal unter den Füssen durchgeht.
Variation: «Cross Double». Bei der ersten Umdrehung geht das Seil normal durch schwingen, dann die Arme kreuzen, so dass bei der zweiten Umdrehung das Seil gekreuzt übersprungen wird. Es geht auch umgekehrt: zuerst kreuzen und dann öffnen.

4| Quarter Rope Jump
Das Seil zweimal zusammenlegen und an beiden Enden festhalten. Abspringen und die Knie zur Brust hoch ziehen. Das zusammengefaltete Seil unter den Füssen durchziehen und über den Rücken und Kopf nach vorne führen.

Advanced Jumps



Stefan Lerch *ist «Health/Fitness Instructor» des American College of Sportsmedicine (ACSM). Er ist aktueller Rope Skipping Schweizermeister und führt auch Workshops durch. Die vorliegenden Übungen sind aus seinem Buch entnommen: Lerch, S.: Rope Skipping – Seilspringen. Sportverlag Berlin, 2001.*

Weitere Informationen unter:
www.rope-skipping.ch

1| Crougar
Nach einem gewöhnlichen Seilsprung das rechte Bein anheben. Der rechte Arm schwingt anschliessend unter dem hochgehobenen Bein durch. Nach dem Überspringen geht der rechte Arm auf die linke Seite, und das Seil wird einmal ohne Sprung an der Körperseite vorbeigeführt.

2| Toad
Dieser Sprung ist eine Mischung aus einem «High Knee» und einem «Cross». Nach dem Überspringen des Seils ein Knie anheben und die Arme kreuzen. Der Arm auf der Seite des hochgehobenen Beines geht dabei unter dem Bein durch. Nach dem Überspringen die Arme wieder öffnen.

3| Front / Back Cross
Nach einem normalen Sprung den linken Arm hinter dem Körper auf die andere Seite führen. Das Seil schwingt einmal an der Körperseite vorbei. Anschliessend den linken Arm wieder zurückführen und weiterspringen.
Nun gleichzeitig zum linken Arm (hinter dem Körper durch) den rechten Arm vor dem Körper auf die Gegenseite führen und so gekreuzt weiterspringen.