



Rope Skipping -Seilspringen-



Die meisten haben es wahrscheinlich das letzte Mal in der Grundschule gemacht. Dennoch bringt Springseil springen viel mehr mit sich. Es schult die Ausdauer, fördert die Sprungkraft, Koordination und trägt zum Muskelaufbau bei. Auch zum Abnehmen ist Seilspringen eine Geheimwaffe, denn man verbrennt viele Kalorien!

Welche Übungen gibt es?

- Einfaches Springen mit beiden Beinen (ohne Zwischensprung/ mit Zwischensprung)
- Springen auf einem Bein (2x rechts, 2x links/ abwechselnd/ ...)
- Ausfallschritt bei der Landung
- Doppeldurchschlag (2 Seilumdrehungen pro Sprung)
- Überkreuzen (das Seil wird beim Sprung überkreuzt)
- Knie hoch beim Springen
- Rechts – links springen/ vor- zurück
- Beine überkreuzen (vorne – hinten/ rechts – links)
- Verschiedene Formen springen

Rope Skipping kann man gut mit anderen **Übungen kombinieren**. Beispielsweise kann man 1 min springen und dann 1 min **dehnen** oder eine **Kraftübung** machen.

Was ist sonst noch wichtig?

Kleine Sprünge: Versucht kleine Sprünge zu machen mit kurzen Berührungen auf dem Boden. Dies kostet weniger Kraft und geht nicht so sehr auf die Gelenke.

Weicher Boden: Natürlich kann man überall Seilspringen aber weiche Böden schützen die Gelenke.