

Rope Skipping Single Rope

1. Rope Skipping im Allgemeinen

Was ist Rope Skipping?

Rope Skipping ist die moderne Art des Seilspringens. Generell eignet sich Rope Skipping dazu Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und auch die koordinativen Fähigkeiten zu schulen. Rope Skipping ist „hip“ und macht Spaß, da man für gewöhnlich zu fetzigen Beats springt und sich darauf großartige Choreografien ausdenken kann. Zudem finden sich im Seilspringen viele andere Sportarten wieder, zum einen der Tanz, sowie Rhythmische Sportgymnastik, Bodenturnen und auch Cheerleading kann man in der ein oder anderen Choreografie bestaunen. Es ist ein sehr vielseitiger Sport, bei dem man sich ganz auf seine Vorlieben spezialisieren kann. Die deutsche Geschichte des Seilspringens startete ca. 1980 und wurde durch den DTB und die Deutsche Herzstiftung in den 1990ern zum Freizeit- und Wettkampfsport. Rope Skipping wird vermehrt in Vereinen angeboten, aber auch viele Fitnessstudios sowie Tanzschulen bieten es mit an. Auch gibt es deutschlandweite Projekte, wie das Projekt „Skipping Hearts“ der Deutschen Herzstiftung, die Rope Skipping als Sportart für ihr Präventionsprojekt ausgesucht haben. Denn wer bereits von Kind an einen gesunden Lebensstil pflegt, verringert das Risiko im Alter am Herzen zu erkranken.

Gesprungen wird mit verschiedenen Seilen. Jeder Springer hat seine persönliche Präferenz. Es gibt u.a.:

- PVC Ropes (Kunststoff Seile, eignen sich sehr gut für Mehrfachdurchschläge)
- Beaded Ropes (Kunststoffröllchen auf einer Nylonschnur, die besonders für Würfe und Crosses geeignet sind)
- Long Ropes (Seile, die meist aus Stoff sind (Hanfseile, Bergsteigerseile. Diese sind lang und für Double Dutch geeignet)
- Light Ropes (Seile die durch LEDs im Seil oder einem bestimmten im Schwarzlicht leuchtenden Kunststoff bestehen)
- Speed Ropes (Seile, die aus einer Metallschnur sind, die manchmal eine leichte Gummiummantelung haben. Diese sind besonders zum schnellen Springen geeignet.)

Rope Skipping im Alter (Ü25)

Rope Skipping ist ein intensiver Sport, aber für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet. Wichtig ist, dem Trainer bestehende körperliche Probleme zu nennen und gut gedämpfte Turnschuhe zu tragen, sie schützen die Gelenke und mindern die Belastung. Zu Beginn sind Beckenbodenbeschwerden oder leichte Schmerzen im Schienbein normal, da sich der Körper erst an das Sprungtraining gewöhnt. Mit der Zeit stärkt Rope Skipping sowohl Muskulatur als auch Beckenboden. Bei bestehenden Gelenkproblemen sollte vorher ärztlich abgeklärt werden, ob das Training möglich ist. Grundsätzlich gilt: Jeder springt im eigenen Tempo. Hauptsache, der Spaß bleibt im Vordergrund.

Persönliche Note: Ich trainiere selbst eine Gruppe, in der Kinder gemeinsam mit ihren Müttern teilnehmen. Die Erwachsenen erhalten etwas mehr Aufwärmung und Dehnung, um Verletzungen vorzubeugen, stehen den Kindern aber ansonsten in nichts nach.

2. Stundenbeschreibung

2.1 Aufwärmung (ca. 15 Minuten)

2.1.1 Zauberer und Feen

Spieler: 1-2 Zauberer (Fänger), Kobolde („Gefangene“), 1-2 Feen („Befreier“)

Materialien: 1-2 Seile, ggf. Laibchen zum Zauberer markieren
Spieldauer: 2-5 Minuten

Die Zauberer haben die Aufgabe die Kobolde zu verzaubern (fangen). Dies erfolgt mit einfachem antippen.

Die Feen sind unsichtbar und können nicht gefangen werden. Diese haben ein Zauberseil, mit dem sie die gefangenen Kobolde befreien.

2.1.2 Bahnen rennen

Spieler: 10 – 30 Teilnehmer,

Materialien: ein eigenes Single Rope

Spieldauer: 5 Minuten

Die Springer laufen eine festgelegte Strecke durch die Halle. Am Ende der Bahn wartet eine Übung, zum Beispiel 10 Jumping Jacks. Anschließend laufen sie zurück zum Seil und springen dort 20 Mal. Danach geht es erneut durch die Halle zur nächsten Übung, zum Beispiel Burpees. Dieses Muster wiederholt sich insgesamt etwa acht Runden.

2.2 Single Rope Training (ca. 30 Minuten)

- 2.2.1 **Basic Jump Rückwärts:** Der Grundsprung. Springe mit geschlossenen Beinen wie eine „Rakete“ nach oben. Die Arme hält man eng am Körper und versucht nur auf den Zehenspitzen zu springen.
- 2.2.2 **Side Straddle:** Die Beine werden im Grätschsprung zur Seite geöffnet und geschlossen.
- 2.2.3 **Skier:** Beim Springen springt man mit geschlossenen Beinen von rechts nach links.
- 2.2.4 **Toe Tap:** Man tippt mit den Fußspitzen im Wechsel auf den Boden.
- 2.2.5 **Jogging Step:** Bei jedem Seilschlag wird ein Bein gehoben. Es sieht aus als ob man Joggen würde.
- 2.2.6 **Criss Cross:** Man kreuzt die Arme vor dem Körper sehr weit, als ob man sich selbst umarmen möchte.
- 2.2.7 **Half Turn:** Man dreht sich mit einem Side Swing um 180 Grad, springt rückwärts weiter und dreht sich anschließend wieder nach vorne.
- 2.2.8 **Double Under:** Bei einem Sprung schwingt das Seil 2x unter einem durch.
- 2.2.9 **One Handle Release:** Man wirft einen Griff nach hinten, zieht ihn bedacht nach vorne und fängt ihn wieder.
- 2.2.10 **Push Up Easy:** Man geht von der Hocke in den Liegestütz und wieder in die Hocke zurück.
- 2.2.11 **Windmill:** Man macht ein Kreuz und wirft einen Griff, wie eine Windmühle.
- 2.2.12 **Push Up Easy:** Man geht in die Hocke, danach in einen Liegestütz, springt wieder nach vorn und dann über das Seil
- 2.2.13 **Arm Wrap:** Man wickelt seinen Arm 2x ein und 2x auf der anderen Seite wieder aus. Man springt dabei.
- 2.2.14 **Can Can:** Es folgen immer im Wechsel ein Knee Lift und ein Kick auf einer Seite.
- 2.2.15 **Mic:** Man rotiert das Seil an seiner Seite nach einem Side Swing mit einer Hand und fängt am Ende den Griff.

2.3 Show and Tell (10-15 Minuten)

Spieler: 5 – 30 Teilnehmer

Materialien: Einzelseil für jeden Teilnehmer, Musikanlage

Spieldauer: 5 – 10 Minuten

Eine gut springbare Musik wird angeschaltet (130 – 140 bpm). Alle Teilnehmer springen nach Belieben im Takt. Es wird ein Teilnehmer aufgerufen, dieser geht dann nach vorn und zeigt einen Sprung und alle Teilnehmer müssen ihn nachmachen bzw. versuchen.

2.4 Cool Down (10 Minuten)

Ein Cool-down ist im Rope Skipping besonders wichtig, weil es dem Körper hilft, nach der intensiven Belastung wieder herunterzufahren. Die Herzfrequenz sinkt kontrolliert, die Muskulatur entspannt sich und Stoffwechselprodukte wie Laktat werden schneller abgebaut. Das unterstützt die Regeneration und hilft dabei, Muskelkater und Erschöpfung zu reduzieren. Gleichzeitig beugt ein gezieltes Cool-down typischen Verletzungen im Rope Skipping vor, vor allem an Waden, Achillessehne und Fußgelenken.

Besonders geeignete Übungen sind:

Dehnung der Wadenmuskulatur, Oberschenkelvorder- und -rückseite (Quadrizeps & Hamstrings), Hüftbeuger, Schultern und Unterarme und Atemübungen, um den Körper vollständig zu beruhigen

3. Stundenaufbau bei 75 Minuten

<u>Zeit</u>	<u>Art</u>	<u>Ausführung</u>	<u>Ziel</u>	<u>Material</u>
15 Minuten	Aufwärmung	<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmspiel <ul style="list-style-type: none"> ○ Zauberer und Feen ○ Bahnen rennen • Springen auf Musik • Stretching 	Erwärmung der Teilnehmer, um Verletzungen vorzubeugen und auf die Stunde vorzubereiten	Single Ropes, Long Ropes, Musikanlage
30 Minuten	Single Rope	<p>Allein im Seil springen. Entweder Frontalunterricht oder Stationstraining. Seillänge an den Springer anpassen. Die Griffe müssen in etwa unter den Achseln enden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basic Jump, Side Straddle • Skier, Toe Tap • Side Swing, Jogging Step • Half Turn, Criss Cross • Double Under, Push Up Easy • One Handle Release • Windmill, Arm Wrap • Can Can, Mic 	Hier startet das Individualtraining, jeder kann sich nun ganz auf sich selbst konzentrieren. Die Sprünge können in eigenem Tempo erlernt und durch die Lehrkraft verbessert bzw. überwacht werden	Eigenes Seil auf individuelle Größe angepasst, Musikanlage
5 Minuten	Pause	Wasser trinken und ruhen!		
15 Minuten	Show and Tell	Jeder oder ausgewählte Springer zeigen einen neuen Sprung, den sie gelernt haben	Gut um das gelernte nochmals zu wiederholen	Single Rope, Musikanlage
10 Minuten	Cool Down	Stretching Routine	Den Körper entspannt runterbringen	Musikanlage