

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. 10 Minuten)

2.2 Long Rope Staffel

Spieler: 10 – 30 Teilnehmer, ggf. zwei Teams

Materialien: 1-2 Long Ropes

Spieldauer: 2-5 Minuten

Die Kinder suchen sich einen Partner. Bei einer ungeraden Zahl kann ein Dreier-Team gebildet werden, wobei einer doppelt läuft. Ein Long Rope liegt an einer Linie. Dieses wird von einem Paar geholt und durch die Beine der anderen Teilnehmer gezogen und danach über deren Köpfen wieder nach vorn gezogen.

2.2 Around the World

Spieler: 5 – 10 Teilnehmer

Material: 1 langes Seil, ggf. mit Beschwerung am Ende

Spieldauer: 2 – 5 Minuten

Ein „Dreher“ steht in der Mitte mit einem langen Seil und dreht diesen im Kreis. Die Teilnehmer springen über das Seil und bewegen sich im Kreis

2.3 Partner Training (ca. 30 Minuten)

2.3.1 2 in 1

2.3.1.1 **Zusammen springen:** Spinge zusammen im Seil. Der rechte Partner hat einen Griff in der rechten Hand und der linke Partner hat den Griff in der linken Hand. Mit einem Kommando wird zusammen geschwungen und gesprungen.

2.3.1.2 **Rein- und Rausspringen:** Das Seil schwingt leer zwischen den Teilnehmer. Wenn das Seil nach „oben“ geschwungen wird, dreht sich ein Teilnehmer in das Seil rein und springt dann über das Seil, wenn es nach „unten“ schwingt.

2.3.1.3 **Innendrehung:** Ein Teilnehmer springt im Seil und dreht sich in die Richtung seines Partners einmal um sich selbst und springt vorn wieder über das Seil.

2.3.1.4 **Platzwechsel:** Die Teilnehmer springen zusammen im Seil. Auf ein Zählkommando laufen sie aneinander vorbei und wechseln ihren Griff von einer in die andere Hand. Der rechte Teilnehmer geht vorne herum und der linke hinten.

2.3.1.5 **Schnelles Springen:** Beide Teilnehmer springen zusammen im Seil. Erst langsam und dann schnell ohne Zwischensprung.

2.3.2 Pair

2.3.2.1 **Zusammen Springen:** Die Teilnehmer stehen sich gegenüber und springen auf ein Kommando zusammen.

2.3.3 **Springer Drehung:** Der Springer dreht sich im Seil

2.3.4 **Griffwechsel:** Jeder Partner bekommt einen Griff und das Team springt somit zusammen. Einer muss vorwärts und der andere muss rückwärts schwingen.

2.3.5 **Traveller and Visitor:** Der Springer steht an seinem Platz. Der Schwinger springt erst mit dem Springer, springt dann zur Seite und fängt den Springer wieder ein.

2.3.6 **Fußsprünge:** Der Springer kann verschiedene Fußsprünge im Seil ausführen. Der Schwinger kann diese Sprünge auch gleichzeitig ausführen.

3. Long Rope und Double Dutch

3.1 Long Rope

Beim Long Rope wird ein langes Seil geschlagen. Es gibt zwei Schwinger und einen Springer. Es können jedoch beliebig viele Springer hinzugefügt werden. Beim Schwingen sollte drauf geachtet werden, das Seil möglichst in einem schönen Halbkreis zu schwingen und ein rhythmisches Tempo beizubehalten. Zu schnelles oder zu langsames Schwingen führt häufig zu Fehlern. Wenn das Schwingen beherrscht wird, kann dann ein Springer in der Mitte des Seils starten und in dem Seil springen. Wenn dies klappt, kann auch mit Rein- und wieder Rausspringen geübt werden.

Es gibt u.a. folgende Long Rope Sprünge:

3.1.1 Rein- und Rausrennen

Variante Diagonal: Die Teilnehmer stellen sich in einer Schlange hinter einen Schwinger. Der erste Teilnehmer darf sich immer rechts neben seinem Schwinger einfinden. Das Seil wird zu dem Teilnehmer geschwungen (nach rechts). Wenn das Seil den Boden berührt, ruft der Schwinger „Go“ und der Teilnehmer rennt diagonal durch das Seil und verlässt auf der linken Seite des anderen Schwingers das Seil.

Variante Geradeaus: Die Teilnehmer stellen sich mit dem Gesicht zur Seilmitte „hinter“ das schwingende Seil. Das Seil wird weiterhin zu den Teilnehmern hin geschwungen. Auch hier erfolgt das „Go“ wieder beim Schlagen des Bodens. Der Teilnehmer rennt dann schnellstmöglich geradewegs durch das Seil und verlässt es auf der anderen Seite wieder.

3.1.2 Im Seil springen

Die Schwinger drehen das Seil und der Teilnehmer steht entweder bereits in der Mitte oder springt in das Seil hinein. Im Seil kann dann beliebig oft gesprungen werden.

Variationen im Seil:

- Teilnehmer dreht sich, Side Straddle, Forward Straddle, In die Hocke gehen
- Split, Liegestütz, Handstand, Rad, Seil im Seil

3.1.3 Partner Interaction

- Die Schwinger springen zum Teilnehmer mit in das Seil und machen „3 in 1“
- Die Schwinger drehen sich um sich selbst während des Schwingens

3.2 Double Dutch

Double Dutch ist eine Rope-Skipping-Disziplin, bei der zwei lange Seile entgegengesetzt geschwungen werden und eine oder mehrere Personen darin springen. Durch das Zusammenspiel von Turnenden und Springenden entsteht ein dynamischer, sehr rhythmischer Bewegungsablauf. Double Dutch erfordert Koordination, Timing und Teamarbeit.

Übungen hier: In das Seil hinein- und herausspringen, im Seil Fußsprünge, Seil im Seil

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

5. 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"> ○ Long Rope Staffel ○ Around the World • Springen auf Musik • Stretching 	Erwärmung der Teilnehmer, um Verletzungen vorzubeugen und auf die Stunde vorzubereiten	Single Ropes, Long Ropes, Musikanlage
15 Minuten	Partner Sprünge	<ul style="list-style-type: none"> • 2 in 1 <ul style="list-style-type: none"> ○ Zusammen springen ○ Rein- und Raus ○ Innendrehung ○ Platzwechsel ○ Schnelles springen 	Partnersprünge fördern Koordination, Rhythmusgefühl und Abstimmung zwischen zwei Springer*innen. Sie stärken das gemeinsame Timing und verbessern die Kontrolle über das Seil.	Partnerseil
15 Minuten	Partner Sprünge	<ul style="list-style-type: none"> • Pair <ul style="list-style-type: none"> ○ Zusammen springen ○ Springer Drehung ○ Griffwechsel ○ Traveller and Visitor ○ Fußsprünge 	Gleichzeitig fördern sie Teamwork und machen das Training abwechslungsreicher.	
5 Minuten	Pause	Wasser trinken und ruhen!		
15 Minuten	Long Rope & Double Dutch	<p>Long Rope: Es arbeiten drei Personen zusammen: Zwei schwingen das lange Seil, die dritte Person springt in der Mitte.</p> <p>Double Dutch: Hier werden zwei lange Seile entgegengesetzt geschwungen, während eine Person dazwischen springt.</p>	Gut um das gelernte nochmals zu wiederholen	Single Rope, Musikanlage
10 Minuten	Cool Down	Stretching Routine	Den Körper entspannt runterbringen	Musikanlage