

Seil- springen

BRINGT KRAFT

Stärkt die Beinmuskulatur
und formt die Schultern

BRINGT SPASS

Schult die Koordination
und powert richtig aus

BRINGT AUF TOUREN

Trainiert Herz und Kreislauf
besonders effektiv

FOTOS __JAN RICKERS PRODUKTION __JOANA CLARO KONZEPT UND TEXT __PETRA OTTO

Und Schwung ...

Das schönste Sommerspiel von früher kommt jetzt als intensives Trainingsprogramm daher: Seilhüpfen, sich mächtig auspowern und fantastisch viel Spaß haben!

DAS RICHTIGE SEIL

Für das Programm brauchen Sie ein sogenanntes Speed Rope (Sportgeschäft, ab 6 Euro). Die richtige Seillänge ermitteln Sie so: Fußspitzen auf die Mitte des Seils stellen. Ist das Seil gestrafft, sollen die Griffe etwa bis unter die Achselhöhlen reichen.

DIE RICHTIGE VORBEREITUNG

Am besten auf ebenem Boden springen. Dabei feste Sportschuhe und eng anliegende Kleidung tragen.

DIE RICHTIGE TECHNIK

Der Oberkörper ist aufrecht, die Oberarme liegen eng am Körper an, die Schultern sind entspannt. Der Winkel zwischen Ober- und Unterarm beträgt möglichst mehr als 90 Grad. Die Knie sind leicht gebeugt. Sie springen fast ausschließlich auf den Fußballen, und zwar nur so hoch wie nötig. Das Seil hat bei jedem Durchschlag leichten Bodenkontakt.

SO GEHT'S

Zuerst ohne Seil aufwärmen. Dazu 2–3 Minuten auf der Stelle gehen, die Füße gut abrollen und gleichzeitig mit den Händen in den Handgelenken kreisen, zwischendurch die Richtung ändern.

Jeden Sprung erst mal ohne Seil üben. Dann mit Seil, jeweils etwa 1 Minute, später länger. Fortgeschrittene können auch zu Musik (120–160 Beats Per Minute) springen. Zum Schluss Cool-down: Wie beim Aufwärmen auf der Stelle gehen, anschließend mit Übung 12 die Muskeln dehnen.

DAS BRINGT'S

Mit Seilspringen, auch »Ropeskipping« genannt, trainieren Sie Ihr Herz-Kreislauf-System besonders intensiv. Schon 10 Minuten können den gleichen Trainingseffekt haben wie 30 Minuten Jogging. Angst vor Überlastung brauchen Sie dabei nicht zu haben: Ihr Körper signalisiert Ihnen durch Koordinationsprobleme – hängen bleiben am Seil –, dass er an seine Grenze kommt. Das Hüpfen sorgt zudem auch für Kraft und Gewandtheit: Ropeskipping stärkt die Bein- und Sprunggelenkmuskulatur sowie die Muskulatur von Schultergürtel und Armen. Die vielfältigen Springvarianten schulen Geschicklichkeit und Gleichgewicht.

1. Easy Jump

(Grundsprung)

→ Aufrecht stehen, die Füße sind parallel und hüftweit geöffnet. Das Seil liegt hinter den Füßen. Nur beim ersten Schlag mit den Armen Schwung holen, danach aus den Handgelenken heraus. Bei jedem Seilschlag möglichst knapp über das Seil springen.



2. Skier

→ Wie beim Easy Jump, aber jetzt seitlich nach rechts und links versetzt springen. Die Füße und Knie bleiben dabei immer parallel.

3. Twister

→ Der Easy Jump mit Hüftdrehung: Dabei auf der Stelle springen und die Hüfte abwechselnd entgegen dem Oberkörper drehen. Die Knie zeigen in Richtung der Fußspitzen. Der letzte Sprung ist wieder der Easy Jump.



4. Side Straddle

→ Aus dem Easy Jump abwechselnd die Beine grätschen und schließen. In der gebeugten Beinposition zeigen die Knie Richtung Fußspitzen.



5. Forward Straddle

→ Jetzt abwechselnd mit den Füßen in Schrittstellung springen, Knie und Fußspitzen zeigen geradeaus. Je nach Können mit oder ohne Grundsprung dazwischen ausführen, der letzte Sprung ist in jedem Fall wieder der Easy Jump.



6. Knees-up

→ Nun abwechselnd die Knie so hoch wie möglich heben. Der Oberkörper sollte aufrecht und in leichter Vorlage bleiben. Vor dem Beinwechsel jeweils einen Grundsprung einschieben.



7. Heel to Heel

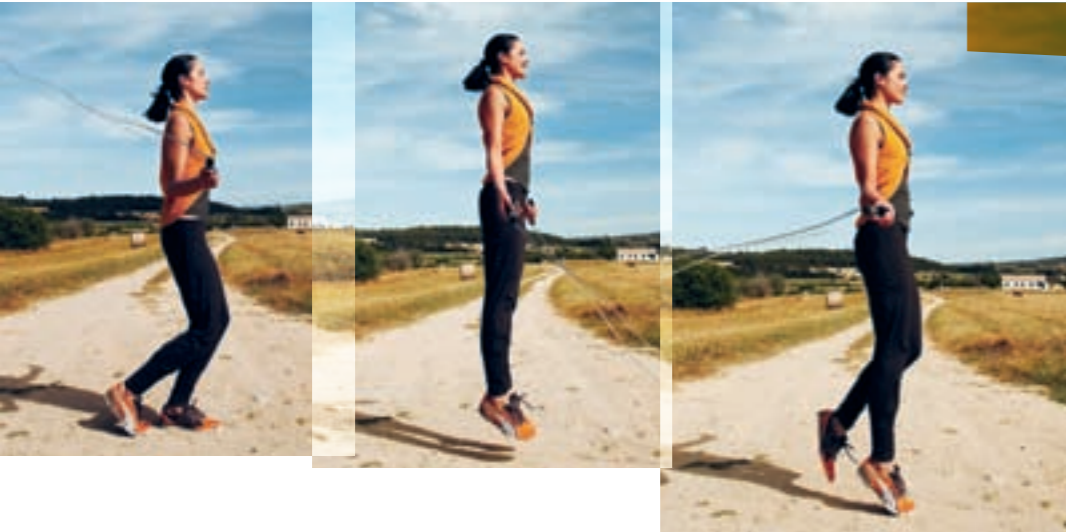
→ Für diese Variante abwechselnd die rechte bzw. linke Ferse vorn auftippen, dabei die Fußspitze in Richtung Schienbein ziehen. Mit und ohne Grundsprung dazwischen ausprobieren.



DAS BALANCE-RANKING

Ausdauer	***
Koordination	***
Spaß	***
Kraft	**

* kleine Erfolge ** ziemlich gute Wirkung
*** genialer Effekt Vorsicht, könnte schaden



8. Toe to Toe

→ Jetzt genau andersherum: Abwechselnd die rechte bzw. linke Zehenspitzen hinten auftippen. Mit und ohne Grundsprung dazwischen üben.

11. Easy Jump right/left

→ Am Ende des Programms locker auf der Stelle laufen, dabei das Seil entspannt unter den Füßen durchschwingen.



9. Criss Cross

→ Jetzt wird's akrobatisch: Wenn das Seil über dem Kopf ist, werden die Arme gekreuzt. Die Hände müssen dabei so weit übereinander gebracht werden, dass sie den Oberkörper an den Seiten überragen. Dann das Seil durchschwingen und die Arme wieder neben den Körper führen, während das Seil nach oben schwingt.



12. Stretch

→ Dehnen zum Abschluss: Schrittstellung, hintere Ferse in den Boden drücken (Fußspitze zeigt nach vorn), hinteres Bein gestreckt, vorderes gebeugt, Knie über den Mittelfuß. Der Oberkörper ist aufrecht nach vorn geneigt. Das Seil zusammengelegt zwischen den Händen etwa schulterweit nach oben führen, Arme gestreckt, Schultern außen unten. Dann hinteres Knie beugen, dabei die Ferse am Boden lassen. Je Position 30 Sekunden halten. 2-3 Mal je Seite.



10. X-Motion

→ Grund-Seilschlag, dabei aber die Beine kreuzen und wieder öffnen, Füße und Knie zeigen nach außen. Abwechselnd rechten bzw. linken Fuß nach vorn.



Brigitte
Balance

Seil- springen

MIT DEM SOMMERSPIEL VON FRÜHER
DEN GANZEN KÖRPER IN FORM BRINGEN

Weste_Comma_Top + Hose_Venice Beach, Schuhe_Puma