

# Rope skipping: Schweisstreibend und nützlich

**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?**

Wer sich an ein paar wenige Prinzipien hält, kann das Training mit dem Seil nutzbringend und schweisstreibend gestalten.

- 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!



---

Quelle: «mobile» 4/2004, S. 28-29, Stefan Lerch, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**