

Aufwärmen: Seilspringen

Mit dem Springseil werden unterschiedliche Formen und Übungen ausgeführt. Ausgezeichnete Übungen für das Aufwärmen alleine, zu zweit oder in der Gruppe.



Jegliche Formen mit dem Springseil alleine oder in der Gruppe: einbeinig, beidbeinig, Doppelsprung, Twister, Hampelmann, rückwärts, zu zweit synchron, zu zweit mit einem Seil etc.

Variationen

- Sprungläufe mit Seilspringen verbinden.
- Mit dem Sprungseil in der Gruppe (Single/double Dutch).
- Sein eigenes Seil überspringen. Seil im Wechsel über den Kopf und unter den Füßen schwingen.

Material: Springseile

Bemerkung: Vor koordinativ anspruchsvollen Tätigkeiten (z. B. alle Spiele) aber auch vor extremen Bewegungsmustern (Würfe) oder intensiven Belastungen (Sprünge) ist ein gutes Aufwärmen besonders notwendig. Zu Beginn eines Trainings oder einer Lektion steht also immer das (spielerische) Einlaufen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO