

# Training mit Hilfsmitteln – Sprungseil: Grundsprung und gekreuzt

Eine Übung, um die Grundlagen des Seilspringens zu legen. Zuerst Sprünge einzeln üben, danach aneinander hängen und mit anderen Sprüngen kombinieren. Erschwert wird sie, wenn man das Seil kreuzt.



An Ort und Stelle springen. Jeweils kleine Sprünge von ca. fünf Zentimetern über Boden. Die Arme halten das Seil locker. In dieser Übung sollte man sich etwas verausgaben.

## Variation



## schwieriger

Wechsel zwischen Grundsprung und Sprung durch gekreuztes Seil. Die Bewegung erfolgt durch die Unterarme, die sich vor dem Körper kreuzen. Die Kreuzbewegung extrem durchführen, damit ein genügend grosser Sprungraum zwischen den Seilenden entsteht.

Quelle: mobilepraxis 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina

## Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**