

Erwachsensport – Spielerische Ausdauer: Seilspringen

Mit einem Springseil können viele Einzel- und Gruppen-Übungen ausgeführt werden. Dabei werden die Ausdauer und Koordination kombiniert trainiert.



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

Variationen

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

Material: Springseile, evtl. langes Seil

Quelle: mobilepraxis 33/2007, Philipp Schmid, Corina Mathis, Andreas Heiniger, Michael Ochsenbein, Alain Dössegger, Patricia Steinmann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO