Visitor

ERKLÄRUNG:

Der Einfänger springt im Zwischensprungrhythmus direkt neben dem Springer ohne Seil. Nachdem der Einfänger über das Seil gesprungen ist rückt er hinter seinen Partner, sodass das Seil links und rechts an ihm vorbei geht. Beim nächsten Sprung rückt er weiter und springt nun wieder allein.

TIPP:

Beide Springer müssen im gleichen Rhythmus springen. Es ist wichtig, nah an dem Partner zu starten und mit einer Bewegung direkt hinter den Partner zu gehen.

Der Eingefangene darf nichts an seinem Sprungstil ändern, wenn er eingefangen wird.

Übergang zum Visitor

ERKLÄRUNG:

Beide Springer springen im Zwischenrhythmus im Jump for two. Ein Springer springt hinter den anderen und nimmt das Seil ab. Danach rückt er zur Seite weiter wie beim Visitor.

TIPP:

Nicht nach dem Griff, sondern nach der Hand des Partners greifen und dann zum Griff runterrutschen.

Einfangen mit Drehung

ERKLÄRUNG:

Der Einfänger springt neben seinem Partner im Zwischensprungrhythmus. Der Einfänger dreht sich über die Innenseite, lässt das Seil mit breiten Armen auf dem Boden vor dem Füßen des Springers aufkommen. Der Springer springt über das Seil. Wenn das Seil über dem Kopf des Eingefangenen ist, dreht sich der Einfänger weiter auf die andere Seite des Springers. Beim Einfangen springt der Einfangende selbst nicht über das Seil!

TIPP:

Der innere Arm wird kaum bewegt und nur der äußere Arm führt eine große Einfangbewegung aus. Arme nicht überkreuzen! Nach dem Einfangen mit einer großen Armbewegung die Drehung weiterführen.