Speedsprünge

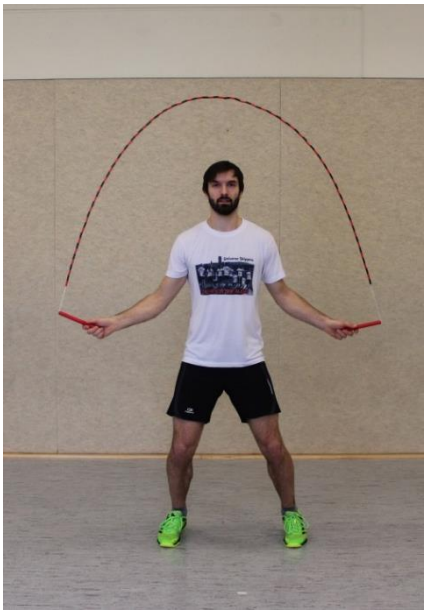
ERKLÄRUNG:

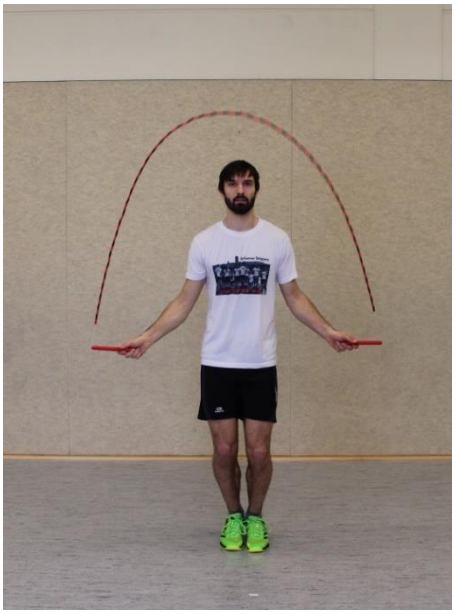
Bei jedem Seildurchschlag werden im Wechsel der rechte und der linke Fuß aufgesetzt.
Beachte: Jeder Fußwechsel hat einen Seildurchschlag!

TIPP:

Ziehe die Füße eher nach vorn, aber nicht zu hoch! Wie ein lockerer Kniehebelauf.

Side Straddle





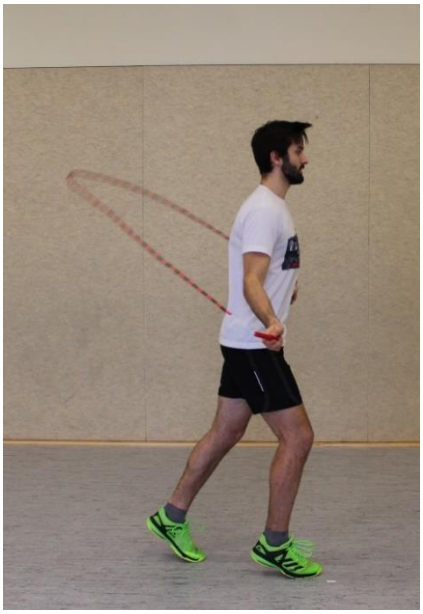
ERKLÄRUNG:

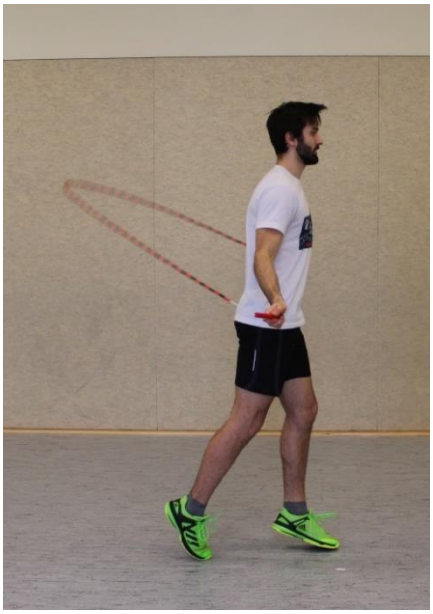
Die Beine werden seitlich gegrätscht und beim nächsten Sprung wieder geschlossen.

TIPP:

Öffne die Beine etwa schulterbreit.

Forward Straddle



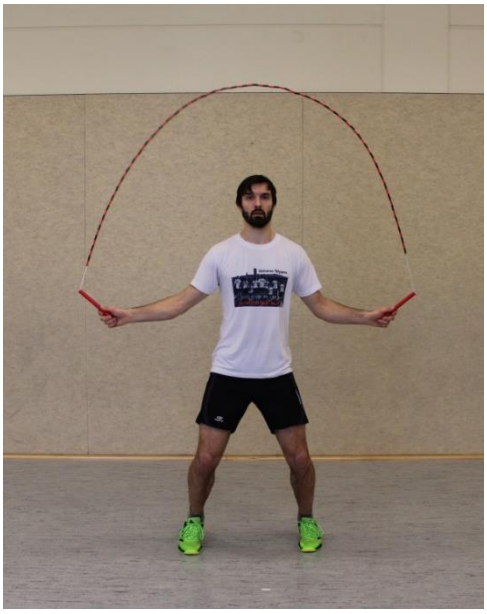


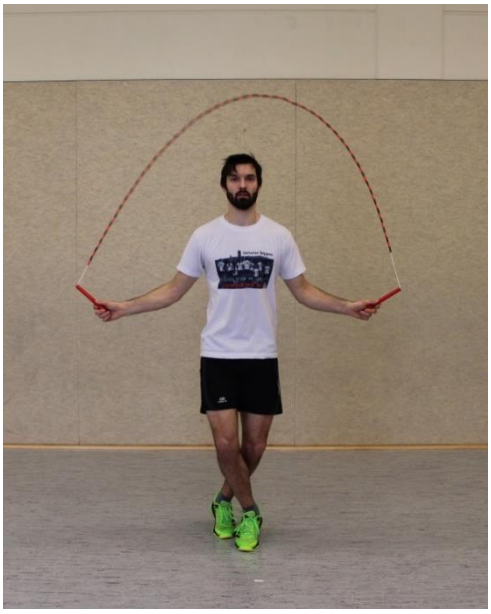
ERKLÄRUNG:

Ein Fuß wird immer im Wechsel nach vorn und der andere nach hinten gesetzt. Beim nächsten Sprung werden die Positionen der Füße gewechselt.

X-it

Voraussetzung: Side Straddle





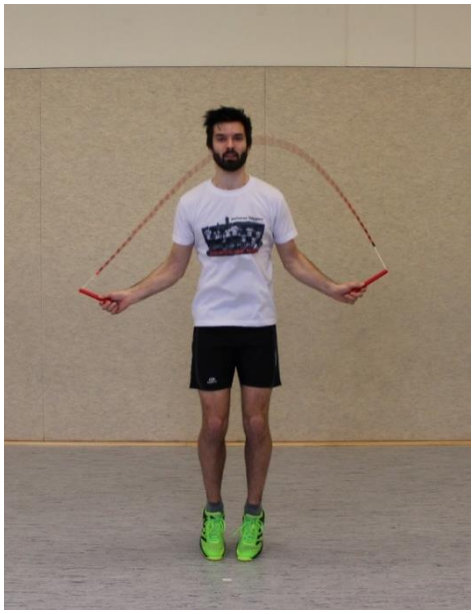
ERKLÄRUNG:

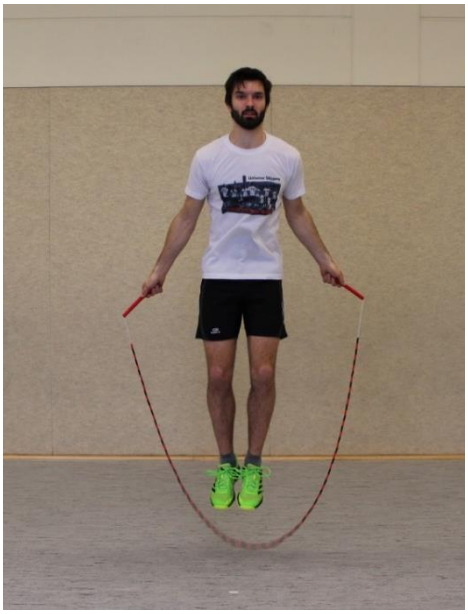
Die Beine werden wie beim Side Straddle seitlich gegrätscht, aber beim Zurückgehen im nächsten Sprung vorn und hinten überkreuzt.

TIPP:

Wiederhole den Sprung mehrfach, das heißt nach der Überkreuzbewegung direkt wieder in die Grätsche usw. Probiere die Fußstellung beim Überkreuzen dann auch zu wechseln (rechter Fuß vorn/hinten).

Double Under





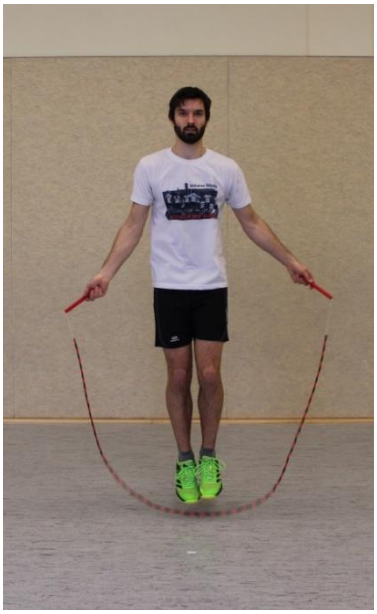
ERKLÄRUNG:

Bei einem Sprung wird das Seil doppelt durchgeschlagen.

TIPP:

Drehe nicht nur das Seil etwas schneller, sondern springe auch etwas höher. Bei den ersten Versuchen kann dieser Sprung ruhig deutlich höher sein.

Criss Cross



ERKLÄRUNG:

Bei einem Sprung wird das Seil vor dem Körper gekreuzt, beim nächsten Sprung wieder geöffnet.

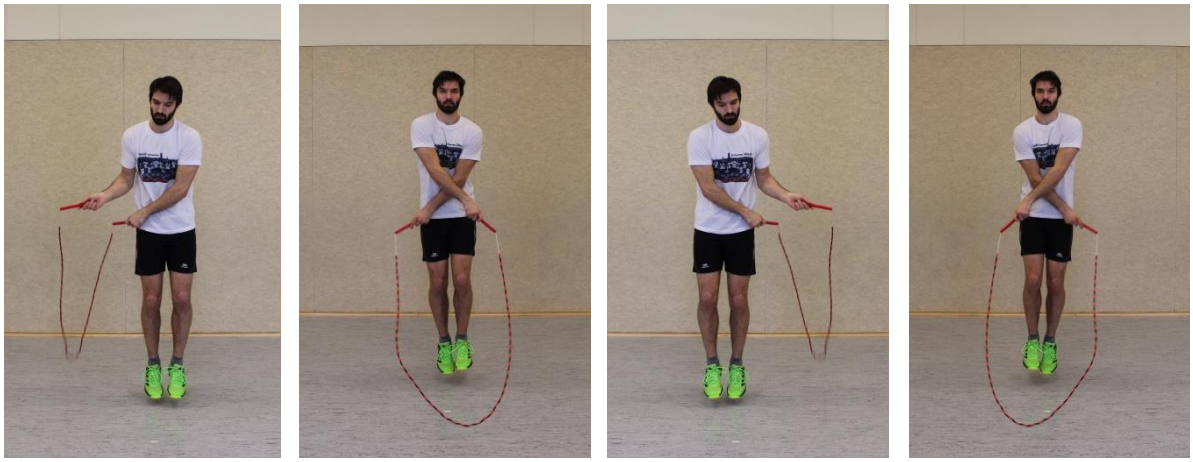
TIPP:

- *Halte das Seil bei der Kreuzbewegung nicht zu hoch, sondern auf Hüfthöhe!*
- *Halte das Seil nah am Körper!*
- *Halte die Griffe bei der Kreuzbewegung weit auseinander, sodass sie an deinem Körper vorbei gehen!*

Daumenregel: Handgelenke beim Kreuzsprung an Beckenknochen!

Side Swing Criss Cross

Voraussetzung: Criss Cross



ERKLÄRUNG:

Der Springer macht immer einen Seilschwung neben dem Körper (Side Swing) und geht anschließend direkt daraus in den Criss-Cross-Sprung, indem er die äußere Hand über den Bauch auf die andere Körperseite bewegt. So landet er automatisch im Criss Cross. Von dort werden dann beide Griffe zum Seilschwung auf die andere Körperseite gezogen und die Abfolge wiederholt.

TIPP:

- *Bei den Side-Swing-Bewegungen musst du nicht zwangsläufig springen.*
- *Wenn sich das Seil beim Side Swing verheddert, halte die beiden Griffe etwas auseinander.*
- *Lege immer die äußere Hand nach dem Side Swing über den Bauch auf die andere Seite und du bist automatisch wieder im Criss Cross*
- *Wenn du beim Criss Cross hängen bleibst, beachte noch einmal die Tipps für den Criss Cross.*

Halbe Drehung hin & zurück

Voraussetzung: Ganze Drehung

Erster Teil: halbe Drehung hin

Zweiter Teil: halbe Drehung zurück

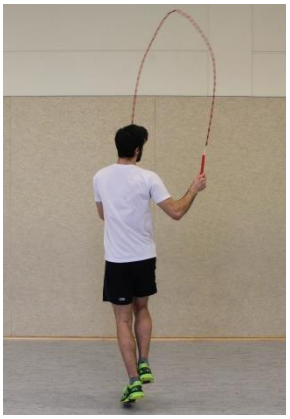
ERKLÄRUNG:

Über einen Seilschwung neben dem Körper (Side Swing) schwingt man das Seil erst nach unten, dann nach oben und dreht sich dabei um 180°. Wenn das Seil nach oben geht, öffnen die Arme und man zieht das Seil über den Kopf in die Rückwärtssprungbewegung.
Von dort werden ein paar Sprünge rückwärts gesprungen. Immer nach einem Sprung kann sich nun wieder 180° nach vorn zurückgedreht werden, während das Seil über den Kopf nach vorn geführt wird, sodass es vor den Füßen landet und frontal weiter gesprungen werden kann.

TIPP:

- *Beim Hindrehen sind die Hände zusammen, beim Zurückdrehen offen.*
- *Schau dem Seil nach oben hinterher, wenn du dich zurückdrehst.*
- *Drehe dich am besten so, dass du am Ende eine 360° Drehung gemacht hast (d.h. immer weiter in die gleiche Richtung)*

Ganze Drehung



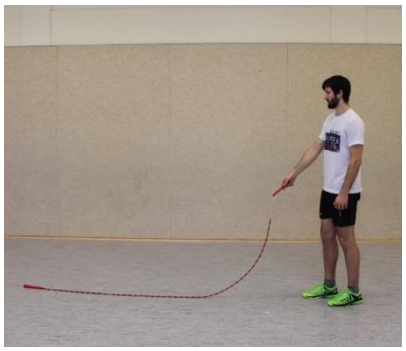
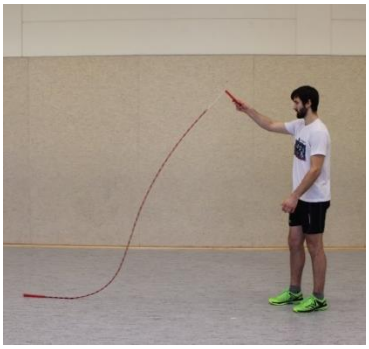
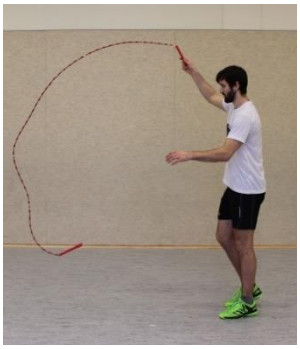
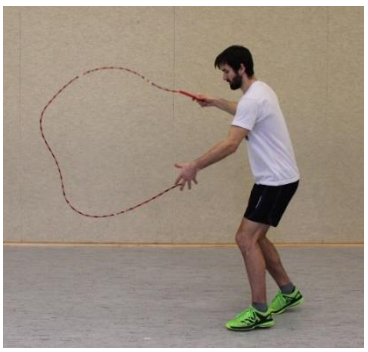
ERKLÄRUNG:

Der Springer dreht sich einmal 360° um sich selbst, dabei schwingt das Seil neben dem Körper. Beim ersten Teil der Drehung schwingt das Seil unten entlang, beim zweiten Teil oben entlang. Am Ende landet das Seil vor dem, wieder frontal stehendem Springer, sodass mit dem normalen Vorwärtsspringen weiter gesprungen werden kann.

TIPP:

- *Achte darauf, dass es eine flüssige Bewegung ohne Abstoppen ist.*
- *Schau dem Seil nach hinterher, wenn du dich drehst.*
- *Wenn du wieder frontal stehst, sollte das Seil von oben vor dich schwingen, sodass du direkt vorwärts weiterspringen kannst, nicht hinter dem Rücken sein.*

Einfacher Wurf von vorn

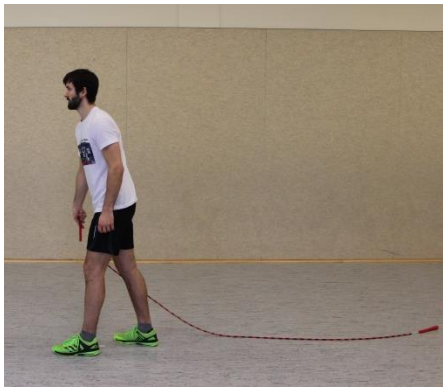
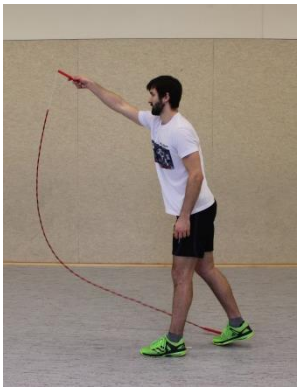
ERKLÄRUNG:

Der Springer hat das Seil vor sich liegen wie auf dem ersten Bild der Bildfolge und hält einen Griff des Seils, dann zieht er durch eine leichte Handbewegung den anderen Griff zu sich heran, fängt ihn und springt danach direkt in der Vorwärtsbewegung weiter.

TIPP:

- *Meist reicht eine leichte Bewegung aus dem Handgelenk*

Einfacher Wurf von hinten

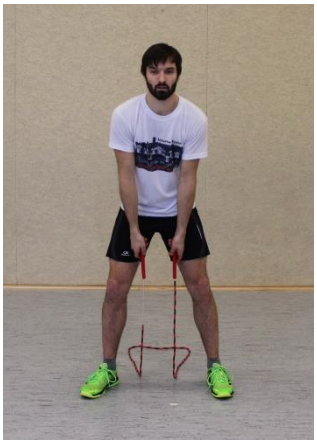
ERKLÄRUNG:

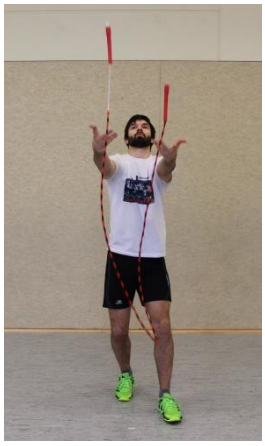
Der Springer das Seil längs hinter sich liegen und hält einen Griff in der Hand wie im ersten Bild der Bilderreihe. Dann zieht er das Seil mit langem Arm nach vorn, sodass es einen Bogen nach vorn oben macht und fängt es dann mit der anderen Hand vorn über dem Kopf. Danach wird im Vorwärtssprung weiter gesprungen.

TIPP:

- *Ziehe das Seil nicht zu stark, sodass es nicht weit über deinen Kopf fliegt.*

Loop-Wurf





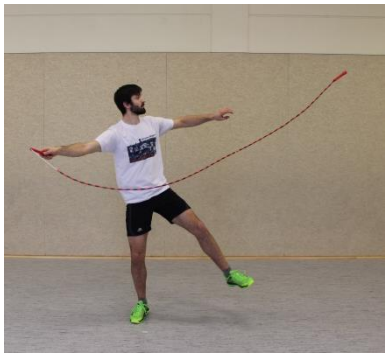
ERKLÄRUNG:

Der Springer hat das Seil vor sich wie auf dem ersten Bild, holt dann zwischen den Beinen etwas Schwung und wirft das Seil dann frontal nach oben und lässt beide Griffe zeitgleich los. Das Seil rotiert in der Luft einmal und wird dann wieder mit beiden Händen gefangen und bestenfalls gleich vorwärts weitergesprungen.

TIPP:

- *Halte die Griffe beim Anschwingen nicht zu weit auseinander*
- *Variiere, wie hoch du das Seil wirfst, um dein perfektes Timing herauszufinden.*

Fuß-Seitwurf



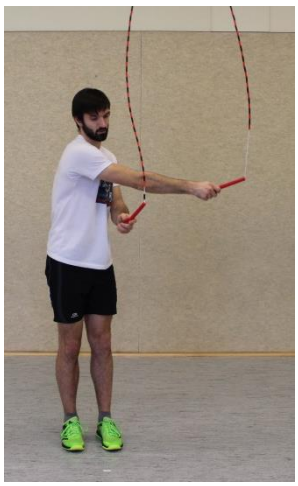
ERKLÄRUNG:

Der Springer hat das Seil in einer Hand und tritt mit dem entgegengesetztem Fuß auf die Seilmitte. Das andere Seilende zeigt in die Richtung wie auf dem ersten Bild. Der obere Teil wird von der Hand relativ straff gehalten. Dann wird das Bein gerade zur Seite bewegt und so der liegende Teil des Seils hochgeflippt und mit der freien Hand gefangen. Auch danach kann sofort normal vorwärts weitergesprungen werden.

TIPP:

- *Kicke das Seil nicht zu stark zur Seite, weil es sonst über deinen Kopf hinaus flippt.*

Seilwrap



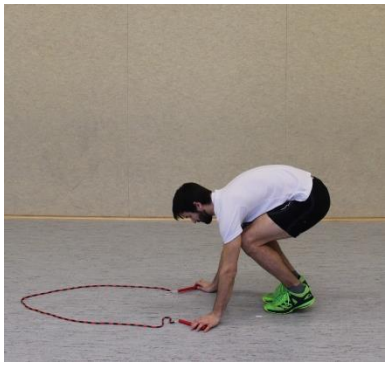
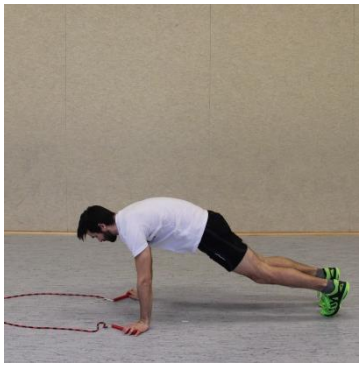
ERKLÄRUNG:

Der Springer wickelt das Seil mit einer Vorwärtsbewegung einmal auf einen zur Seite ausgestreckten Arm auf, bewegt diesen wie im zweiten und dritten Bild dann auf die andere Seite, wo das Seil ebenfalls mit einer Vorwärtsschwungbewegung wieder abgewickelt wird. Danach kann im normalen Vorwärtssprung weitergesprungen werden.

TIPP:

- *Wickle das Seil auf dem Unterarm auf.*

Liegestütz

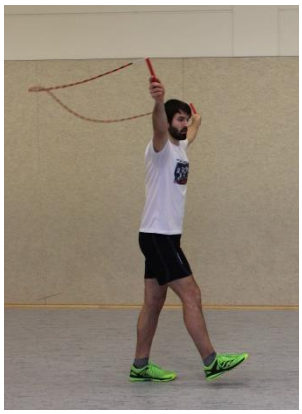
ERKLÄRUNG:

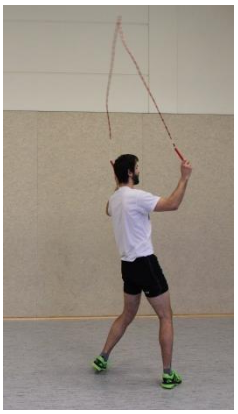
Das Seil wird beim Nachvornschwingen auf dem Boden abgelegt und der Springer geht in die Hocke. Arme stützen und die Beine gehen nach hinten in die Liegestützposition. Danach werden die Beine wieder angehockt und das Seil beim Aufrichten unter den Füßen durchgezogen und weitergesprungen

TIPP:

Halte und ziehe das Seil beim Aufrichten und Durchspringen flach auf dem Boden, um gut drüber springen zu können.

Rad





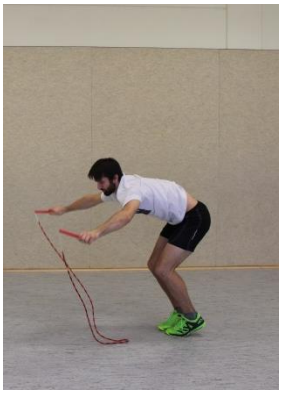
ERKLÄRUNG:

Das Seil mit der Radbewegung über den Kopf nach vorn auf den Boden geschwungen, ein Rad geturnt und beim Aufstehen seitlich über den Köper nach geschwungen, sodass das Seil vor dem Körper landet und vorwärts weiter gesprungen werden kann.

TIPP:

Du kannst auch zunächst nur mit den einzelnen Griffen ohne Seil üben, um dich an das Stützen mit Griffen in der Hand zu gewöhnen.

Rondat



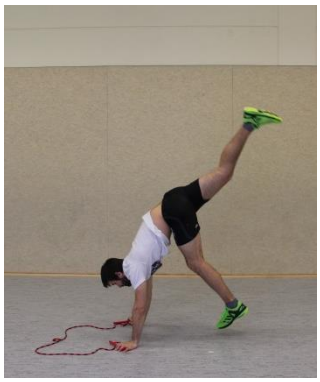
ERKLÄRUNG:

Das Seil mit der Rondatbewegung über den Kopf nach vorn auf den Boden geschwungen, ein Rondat geturnt und das Seil nach dem Landen rückwärts über den Kopf nach hinten geschwungen, sodass mit Rückwärtssprüngen weiter gesprungen wird.

TIPP:

Du kannst auch zunächst nur mit den einzelnen Griffen ohne Seil üben, um dich an das Stützen mit Griffen in der Hand zu gewöhnen.

Handstand



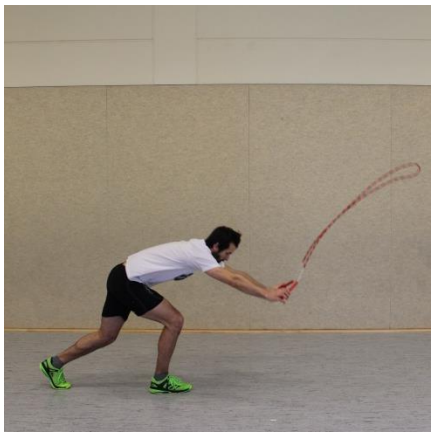
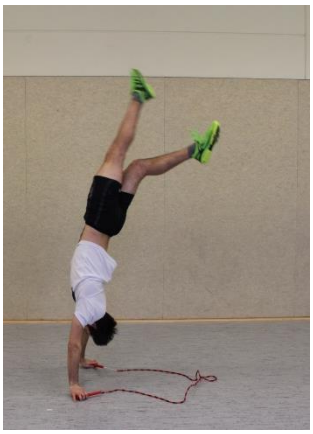
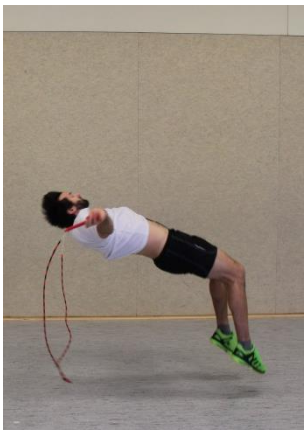
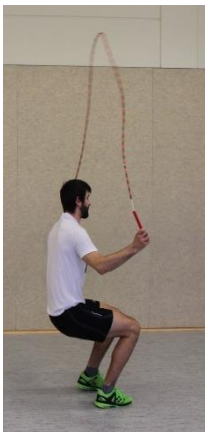
ERKLÄRUNG:

Der Springer schwingt in den Handstand und führt dabei das Seil von hinten über den Körper nach vorn auf den Boden, steht darauf hin kurz im Handstand, schwingt zurück und zieht beim Aufrichten das Seil unter den Füßen durch, sodass wieder vorwärts weitergesprungen wird.

TIPP:

Du kannst auch zunächst nur mit den einzelnen Griffen ohne Seil üben, um dich an das Stützen mit Griffen in der Hand zu gewöhnen.

Handstützüberschlag

ERKLÄRUNG:

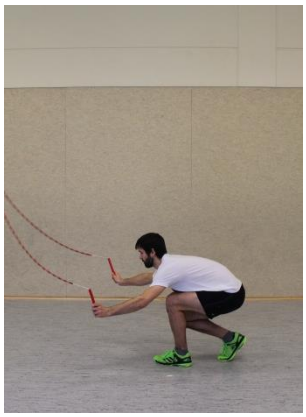
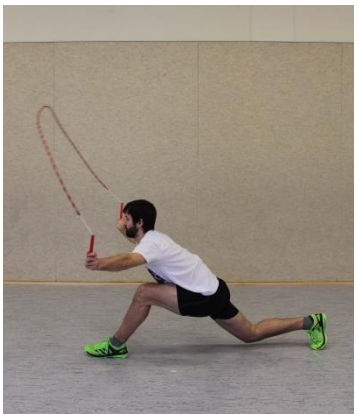
Der Springer schwingt in den Handstützüberschlag vorwärts und führt dabei das Seil von hinten über den Körper nach vorn auf den Boden, turnt einen Handstützüberschlag vorwärts, landet und schwingt dabei das Seil über den Kopf nach vorn und springt im Vorwärtssprung weiter.

TIPP:

Du kannst das Element auch in langsam als Bogenrad (vorwärts und rückwärts) machen, wenn du dieses beherrschst.

Du kannst auch zunächst nur mit den einzelnen Griffen ohne Seil üben, um dich an das Stützen mit Griffen in der Hand zu gewöhnen.

Split

ERKLÄRUNG:

Der Springer springt in die Hocke, grätscht mit dem nächsten Sprung die Beine nach vorn und hinten (Spagatbewegung), springt entweder in dieser Position oder beim wieder Zusammenhocken der Beine über das Seil. Danach richtet sich der Springer wieder auf und springt vorwärts weiter.

TIPP:

Für dieses Element musst du keinen Spagat können. Es ist völlig in Ordnung, wenn du das vordere Knie im rechten Winkel anwinkelst.

Buddy Bounce

ERKLÄRUNG:

Der Springer startet im Sitz mit ausgestreckten Beinen. Das Seil wird am Boden entlang geschwungen und der Körper in eine Hüpfbewegung nach oben gezogen, sodass das Seil unter dem Gesäß am Boden entlang durchschwingen kann. Von diesen Sprüngen kann man mehrere hintereinander machen, wenn es funktioniert.

TIPP:

Dieses Element kannst du erstmal mit Einsatz von Armschwung ohne Seil (und ggf. auf einer Matte) üben. Wenn du das Seil hinzunimmst, kann es hilfreich sein, die Füße für die ersten Versuche vom Boden abzuheben. Den freien Arm kannst du auch mit Seil mit zum Schwung holen nutzen.
Es ist wichtig, das Seil stets am Bodenkontakt langzuführen und erst kurz vorher hochzuspringen (in der Regel erst, nachdem man das Seil unter den Füßen durchgeführt hat).
Du kannst diesen Trick in verschiedene Richtungen probieren und das Seil auch über dem Kopf anschwingen.