

Dezember 1996

# ÜBEN & GESTALTEN

Hilfen für die Praxis im Turnverein

## „ROPE SKIPPING“ – VIEL SPASS DURCH SEILSPRINGEN

Methodische Grundsätze und viele Grundsprünge

### Vorbemerkungen

Springen ist eine Grundtätigkeit, die sich in Verbindung mit dem Seil und „fetziger“ Musik zu einer Sportart entwickelt hat – „Rope Skipping“. Eine neue Form des herkömmlichen Seilspringens, die sich von Amerika ausgehend weltweit durchgesetzt hat. „Rope Skipping“ ist Seilspringen mit akrobatischen Einlagen, von einer oder mehreren Personen ausgeführt, mit einem Seil bzw. mehreren Seilen unterschiedlicher Länge und Aussehens und teilweise mit hoher Geschwindigkeit.

Faszinierend, was mit einem Seil alles möglich ist. Der Spaß steht im Vordergrund, so daß Sprünge und Sprungkombinationen in den vielfältigsten Varianten selbständig von den Schülern entwickelt werden. Ausdauer, Sprungkraft, Koordination, Rhythmus und Kreativität werden gleichermaßen geschult.

Ein ideales Fitneßgerät, ein preiswertes, das junge Leute, aber auch andere Altersstufen begeistern kann.

Benötigt werden Spezialseile, denn mit den im Handel und Sportkatalogen angebotenen Seilen sind die schwierigen Übungen nicht durchzuführen.

### Hinweise und methodische Grundsätze

Wichtige Hinweise sind zu beachten, eine Wertigkeit in der Reihenfolge oder eine Vollständigkeit festzulegen.

Seilspringen kann man fast überall, obwohl sich ein nicht zu harter Untergrund am besten eignet (kein rutschiger Boden).

Bequeme Kleidung, Laufschuhe mit einer dicken, elastischen Sohle (Fersendämpfung, Skip nie ohne Schuhe).

Skipping-Tricks sind nicht schwer zu erlernen, sie brauchen nur etwas Zeit, Geduld und Übung.

Zu Beginn der Übungsstunde immer die Muskulatur, Sprunggelenke, Beine, Schultergürtel und besonders die Handgelenke erwärmen, lockern und dehnen und zum Schluß der Übungseinheit ebenfalls (auch Ausgleich durch andere Sportarten schaffen).

Auch andere Bewegungsabläufe, besonders turnerische Fertigkeiten und Übungen aus der Rückenschule und Yoga in die Trainingseinheit mit einbinden, was eine vielseitige Ausbildung garantiert und muskuläre Dysbalancen verhindert. 30 Minuten reines Seilspringen in einer Übungseinheit ist ausreichend – nie die verschiedenen Varianten des Drehens und Schwingens des Seiles ohne Sprung üben.

Langsam beginnen.

Sobald einige Schritte erlernt sind, Skipping mit Musik (Rhythmusschulung) versuchen.

Erst mindestens zwanzig Grundsprünge erlernen, bevor die einzelnen Tricks probiert werden.

Erst alle einfachen Tricks beherrschen, bevor die Tricks für Fortgeschrittene versucht werden.

Jeden neuen Trick ohne Seil üben, bis er beherrscht wird, dann erst mit dem Seil probieren.

Nicht entmutigt sein, wenn man sich im Seil „verheddert“, das passiert den besten Skipping-Künstlern. „Übung macht den Meister“.

Bei Übungen zu zweit bzw. in größeren Gruppen muß immer ein/e Schüler/in das Sprungkommando angeben. Wenn beide bzw. alle bereit sind, sagt er/sie: „Fertig los“ (Englisch: ready set go). Bei „los“ beginnen alle das Seil zu schwingen.

Bei Minustemperaturen mit den Sprungseilen nie im Freien üben, denn das Seil wird hart und könnte durchbrechen.

### Die Länge des Seiles

Ganz gleich welche Art von Sprungseil benutzt wird, es muß die richtige Länge haben. Mit beiden Füßen auf die Mitte des Seiles stellen, die Enden des Seiles sollten dann bis zur Achsel gehen. Ist das Seil zu lang, wird es durch einen Knoten vor den Griffen (nach dem Üben wieder lösen) verkürzt.

### Das Schwingen des Seiles

Die Ellenbogen befinden sich dicht am Körper. Der erste Schwung kommt aus den Unterarmen, alle anderen nur aus den Handgelenken. Zuerst das Schwingen ohne Sprung üben an einer Seite, beide Griffenden des Seiles in einer Hand, später jedes Ende in einer Hand. Ellenbogen bleiben dabei dicht am Körper und die Hände 25 bis 30 cm vom Körper entfernt, etwas unterhalb der Taille. Gleich zu Beginn darauf achten, daß die Arme ruhig gehalten werden. Drehen nur aus den Handgelenken (für spätere Übungen sehr wichtig). Das Seil berührt 10 bis 20 cm vor den Füßen leicht den Boden.

### Die Fußarbeit

Auf dem Fußballen springen, die Fersen berühren den Boden meistens nicht. Die Fersen von Zeit zu Zeit zur Lockerung aufsetzen, um eine Überdehnung der Wadenmuskeln zu

Gerd Mörl

verhindern (Abrollen von der Ferse bis zum Ballen – federnde Landung). Knie leicht bei jedem Sprung entspannen und beugen. Die Sprunghöhe richtet sich nach der Seilstärke (2 cm Höhe reichen). Den Kopf gerade halten. Darauf achten, daß beim Sprung die Beine nicht angeferst werden (typischer Anfängerfehler). Ganzkörperspannung beim Sprung, damit die Wirbelsäule entlastet wird, ohne dabei die Knie durchzudrücken.

Exakt springen, heißt Kräfte sparen, Verletzungen vermeiden und Fußgelenke schonen. Der Grundtechnik des Seilspringens muß zu Beginn große Aufmerksamkeit geschenkt werden.

### Die vier Sprungvarianten des Rope Skipping

**Einzelsprünge.** Jeder Skipper hat ein eigenes Seil und führt vielfältige Sprünge aus.

**Partnersprünge mit gleicher Seilform und Seillänge.** Zwei bzw. mehrere Partner springen mit einem oder mehreren Seilen gleicher Länge im gleichen bzw. ungleichmäßigen Sprung- und Seilschwungrhythmus. Hier ergeben sich die vielfältigsten Aufstellungsformen und Bewegungsveränderungen.

**Partnersprünge mit unterschiedlicher Seilform und Seillänge.** Partner führen mit den verschiedensten Seilformen und -längen verschiedenartige Sprung- und Schwungformen bei gleicher Aufstellung bzw. stetigen Bewegungs- und Aufstellungsveränderungen durch.

**Doppelseilsprung – Double Dutch.** Mit zwei Schwungseilen, die von zwei Personen geführt werden, immer eins oben, das andere unten, skippen andere Springer mit und ohne Seil in den beiden großen Schwungseilen bzw. führen bestimmte turnerische Elemente aus.

### Methodische Übungsreihe

#### Grundsprünge – Einzelsprünge und erste Tricks

Die genannten Übungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, denn alles ist möglich, z. B. auch Rock-'n'-Roll-Schritte. Viele Sprünge sind bekannt und einfach, und es bedarf keiner großen Erklärung. Diese Übungen sind Voraussetzungen für alle anderen Disziplinen der Rope Skipplings.

• **Seitschwung.** Schwingen des Seiles nur links bzw. rechts und dann von Seite zu Seite mit leichten federnden Wechselsprüngen, ohne Sprung über das Seil (Abb. 1).

• **Einfach-Sprung (Grundsprung).** Sprung mit beiden Beinen über das Seil bzw. mit einem Bein und ständigem Wechsel (Abb. 2).

• **Doppelseitschwung.** Schwung linke Seite, Schwung rechte Seite und dann Sprung (Abb. 3).

• **Einfacher Seitschwung mit Sprung.** Schwung linke Seite, dann Sprung – Schwung rechte Seite und Sprung (Abb. 4).

• **Sprung von Seite zu Seite.** Sprung nach links beidbeinig und dann nach rechts (Abb. 5).

• **Sprung vorwärts bzw. rückwärts.** Beidbeiniger Sprung vorwärts und rückwärts.

• **Seitgrätsche.** Sprung in die Grätsche und zurück in den Grundsprung (Abb. 6).

• **Schrittgrätsche.** Sprung mit dem linken Fuß vorwärts in die Schere – Sprungwechsel mit dem rechten Fuß (Abb. 7).

• **X-motion – Kombination Grätsche – Überkreuz.** Sprung in die Grätsche – Sprung in die gekreuzten Beine (Abb. 8).

• **Wounded duck.** Sprung – Zehen und Knie berühren aneinander, Fersen sind gespreizt; Sprung – Fersen berühren aneinander, Zehen und Knie sind jetzt gespreizt (Abb. 9).

• **Cross cross – Kreuzen der Arme.** Kreuzen der Arme und Sprung. Öffnen des Seiles und Grundstellung (Abb. 10).

**Hinweis:** Bei allen Sprüngen, bei denen die Arme über Kreuz geführt werden, müssen die Ellenbogen übereinander liegen und weit nach außen geführt werden.

• **Ganze Drehung.** Körper links drehen, mit rechter Drehung des Seils; Seitensprung rechts, Körper macht eine volle Drehung nach rechts, Sprung mit dem Seil vorwärts (Abb. 11).

• **Ferse an Ferse.** Sprung und linke Ferse vorn berühren, Sprung und rechte Ferse vorn berühren (Abb. 12).

• **Zehe an Zehe.** Auf dem linken Fuß hüpfen und dabei mit dem rechten großen Zeh hinten den Boden berühren; auf dem rechten Fuß hüpfen und mit dem linken großen Zeh hinten den Boden berühren (Abb. 13).

• **Halbe Drehung vorwärts.** Seitenschwung links neben dem Körper, halbe Drehung und mit Seilschwung vorwärts springen.

• **Halbe Drehung rückwärts.** Sprung – Rückwärtsdrehen des Seiles, halbe Drehung des Körpers mit Seilschwung neben dem Körper und wieder Seilsprung vorwärts (Abb. 14).

• **Wechsel von Hacke und Spitze.** Hüpfen auf dem linken Fuß, mit rechter Hacke Boden vorn berühren; hüpfen auf dem linken Fuß, Boden mit rechter Zehenspitze hinten berühren – gegengleich wiederholen, rechter Fuß – linke Hacke, Spitze (Abb. 15).

• **Kickschwung.** Hüpfen auf dem linken Fuß, rechtes Bein vorwärts schwingen; hüpfen auf dem rechten Fuß, linkes Bein vorwärts schwingen (Abb. 16).

• **Zehe seitwärts aufsetzen.** Hüpfen auf dem linken Fuß, rechte Zehenspitze berührt rechts den Boden; hüpfen auf dem rechten Fuß, linke Zehenspitze berührt links den Boden (Abb. 17).

• **Doppelt Zehe seitwärts aufsetzen.** Hüpfen auf dem linken Fuß, mit der rechten Zehenspitze rechts den Boden berühren – kurzer Schritt; hüpfen auf dem linken Fuß, mit der rechten Zehenspitze rechts den Boden berühren – langer Schritt (Abb. 18).

• **Kombination halbe Drehung vorwärts und halbe Drehung rückwärts.** Die Übung hintereinander wiederholen.

• **Twist.** Sprung mit Drehung der Hüfte rechts, Grundsprung; Sprung mit Drehung der Hüfte links – auch Drehung von rechts nach links ohne Grundsprung möglich (Abb. 19).

• **Can-Can.** Während des Hüpfens auf dem rechten Fuß linkes Knie anziehen, linkes Bein lang gestreckt nach oben schwingen und Wechsel (Abb. 20).

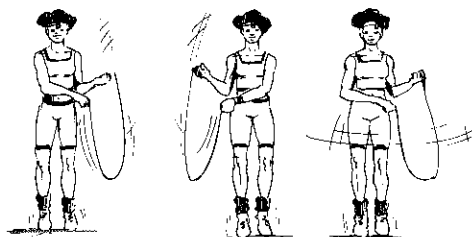
• **Seitsprung mit Auftippen.** Seitschritt nach rechts, auftippen der linken Zehenspitze neben dem rechten Fuß; Seitschritt nach links, auftippen der rechten Zehenspitze neben dem linken Fuß.

• **Seitschwung und Überkreuz.** Das Seil auf der rechten Seite schwingen, dann über Kreuz – rechts über links, das Seil auf der linken Seite schwingen und wieder über Kreuz – links über rechts (Abb. 21).

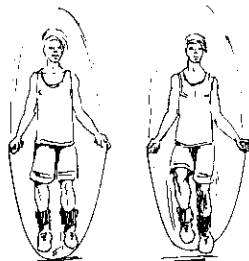
**Hinweis:** Achte darauf, daß die Arme beim Überkreuzen weit nach außen gedreht werden (Ellenbogengelenke übereinander).

• **Doppeldurchschläge.** Sprung und doppelter Seildurchschlag.

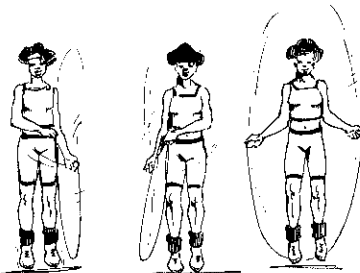
①



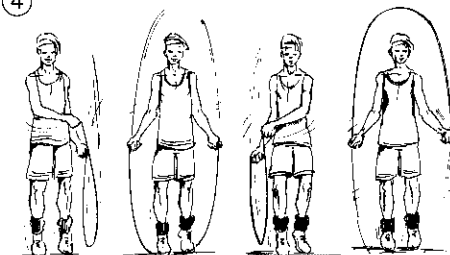
②



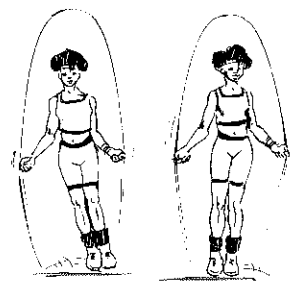
③



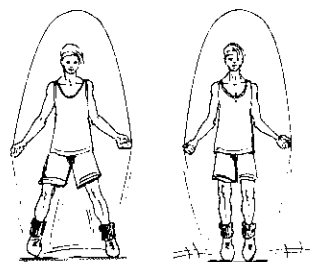
④



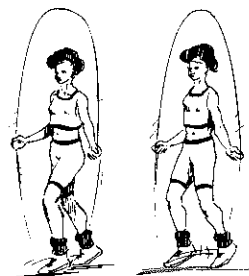
⑤



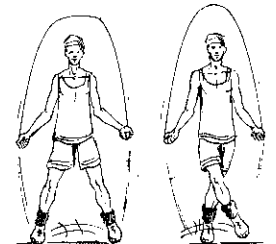
⑥



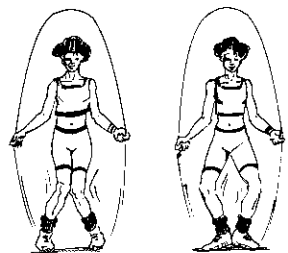
⑦



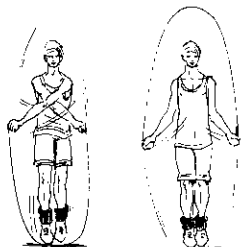
⑧



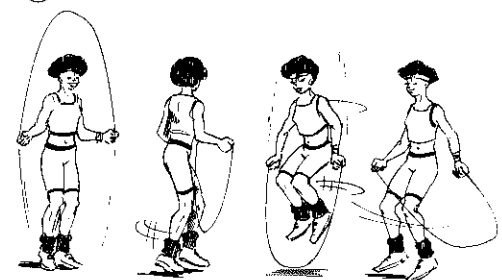
⑨

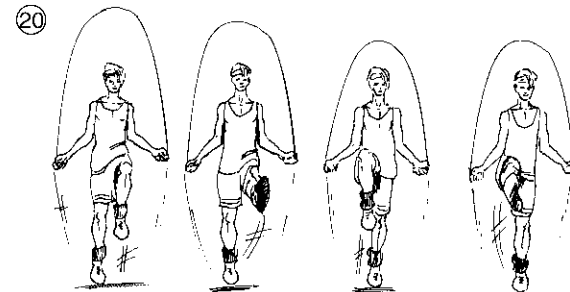
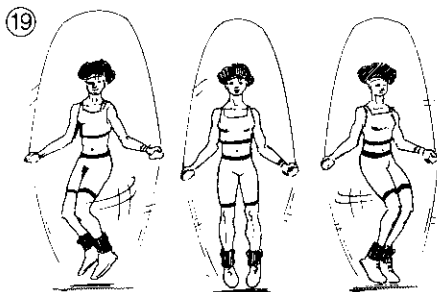
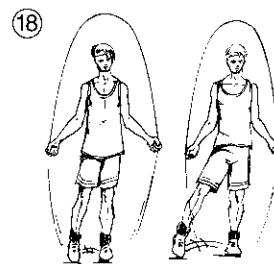
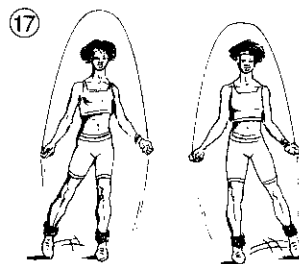
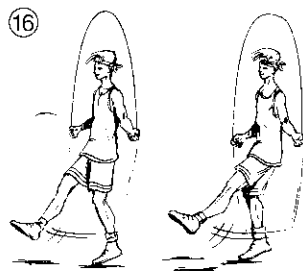
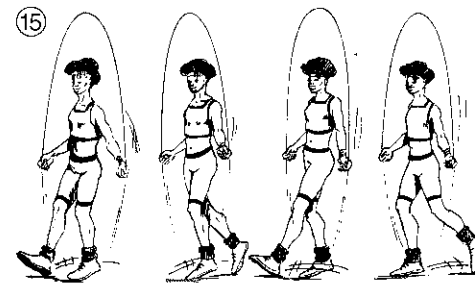
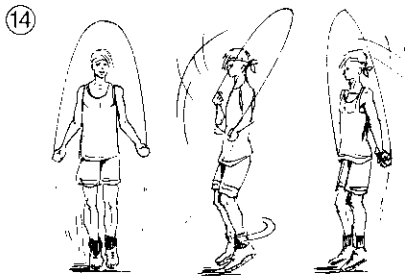
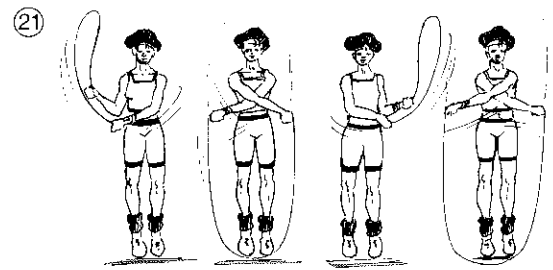
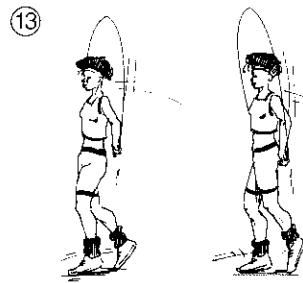
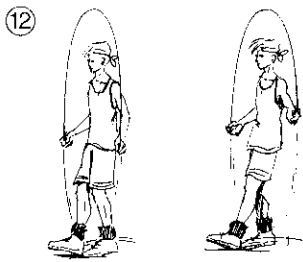


⑩



⑪





## Schlußbemerkungen und Ausblick

Die genannten einfachen Grundübungen müssen erst beherrscht werden, um dann an die komplizierten Tricks heranzuführen. Alle Übungen können noch variiert werden (vorwärts, rückwärts; schnelles Tempo; alle Sprünge mit Überkreuzen der Arme mit doppeltem Seildurchschlag; wandern bei den Sprüngen in unterschiedlichen Richtungen). Wenn alle Übungen sicher beherrscht werden, können Figurenfolgen zusammengestellt werden.

**Hinweise:** Zuerst immer einige Grundsprünge und die Figurenfolge der Sprünge und Schwünge. Zuerst allein und ohne Musik, später zu zweit oder in größeren Gruppen und mit Musik üben (Sprungrhythmus muß erarbeitet werden).

Zeichnungen von  
Ira Krausen, 40477 Düsseldorf

Gerd Mörl  
Am Kleinen Hain 22, 15907 Lübben