

Vom Seilspringen zum Rope Skipping

(von Birgit Bracher und Hubert Schneider)

Seilspringen ist ein uraltes vor allem bei Kindern sehr beliebtes Freizeitvergnügen, das in vielen Ländern zu Hause ist. Was ist aber nun neu bzw. anders am Rope Skipping? Immer mehr Kinder und Jugendliche in Schulen und Vereinen wenden sich diesem „neuen Seilspringen“ zu, denn

- die neuen Seile ermöglichen schnelle Erfolgserlebnisse (Speed Ropes) und regen die Zusammenarbeit mit anderen an (Langseile, Beaded Ropes);
- die Variationsvielfalt der Sprünge eröffnet viele Möglichkeiten zur Differenzierung;
- die eigenständige Auseinandersetzung mit Einzelsprüngen, Partner- oder Gruppenaufgaben schafft Freiräume und lässt Raum für eigene Ideen;
- auch „Nicht-Gymnastiker“ finden Spaß daran, mit Geschicklichkeitsübungen und akrobatischen Elementen zu experimentieren;
- das Training kann fast überall stattfinden und führt zu spektakulären Ergebnissen;
- fetzige Musik (120 – 140 Beats pro Minute) fördert die Motivation weiterzuspringen.

Somit stellt Rope Skipping eine Möglichkeit dar, auf freudvolle, abwechslungsreiche Art und Weise Ausdauer, Sprungkraft und vor allem Koordination zu trainieren, konditionelle Faktoren, die auch in anderen Sportarten leistungsbestimmend sind. Das Video – eine weitere Koproduktion des Sportzentrums der Uni Erlangen und des Medienzentrums der Stadt Nürnberg – veranschaulicht einen methodischen Weg für die Erarbeitung einiger Techniken des Rope Skipping. Dabei werden Elemente des traditionellen Seilspringens zielorientiert eingesetzt. Außerdem zeigen die Demonstratoren ausgewählte Einzel-, Gruppen- und Akrobatiksprünge für den Anfängerbereich.

Rope Skipping

- 1) Federungen über das liegende Seil / Erarbeitung des Federns
- 2) Schwingen des Seiles im Stand
- 3) Schwingen des Seiles mit Federungen

Springen im fremdgeschwungenen Seil

- 4a) vorwärts
- 4b) rückwärts

Ein- und Auslaufen

- 5a) im Langseil
- 5b) Achterlauf
- 5c) Achterlauf mit Hilfestellung

Springen im Langseil

- 6a) zu zweit
- 6b) in der Gruppe
- 6c) mit geregelten Ablösen

- 7) Einstellen der Seillänge

Fangen des Seiles mit den Füßen

- 8a) im Stand
- 8b) im Sprung

Wechsel von Einfach- und Doppelfederungen

- 9a) am Ort
- 9b) am Ort und in der Fortbewegung

- 10) Erklärungen zum Grundsprung

beidbeinige Akrobatiksprünge

- 11a) Grätschsprünge
- 11b) Schrittsprünge
- 11c) Twist
- 11d) Hacke – Spitze
- 11e) Charly Chaplin
- 11f) Doppeldurchschlag
- 11g) Doppeldurchschlag ohne Zwischensprünge

- 12) Demonstration des wechselseitigen Grundsprungs

einbeinige Akrobatiksprünge

- 13a) Wedelspringen
- 13b) Kicks
- 13c) Pendel
- 13d) Schersprünge

- 14) Methodische Einführung eines Akrobatiksprungs

Tricks mit den Armen

- 15a) Criss-Cross vorwärts
- 15b) Criss-Cross rückwärts

Partnersprünge

- 16a) abwechselndes Springen der Partner mit und ohne Leerschwingen
- 16b) Drehen im Seil
- 16c) gemeinsames Drehen

Formen des Visitors

- 17a) Visitor zu zweit
- 17b) Visitor zu dritt
- 17c) Reihe
- 17d) Reihe und Vorübung Seitgalopp

Sprungformen für Fortgeschrittene (Ausblick)

- 18a) Wheel
- 18b) Cancan
- 18c) Knie heben
- 18d) Drehungen
- 18e) Brezel