

BASIS LEVEL J – SEILSPRINGEN

-
- ZIEL:**
1. Es soll eine bessere Koordination der rechten und linken Körperhälfte erlangt werden.
-
- VORBEREITUNG:**
1. Halten Sie ein gewöhnliches Springseil mit einem Griff in jeder Hand.
-
- SCHRITT 1:**
1. Springen Sie in einem Tempo, das Ihnen anfangs passt. Finden Sie einen Rhythmus, in dem Sie beidbeinig über das Seil hüpfen können anstatt jeweils nur mit einem Bein zu springen.
 2. Versuchen Sie mit laufenden/hüpfenden Bewegungen Seil zu springen.
 3. Versuchen Sie 20 erfolgreiche Sprünge durchzuführen ohne auf das Seil zu treten und es somit zu stoppen.
-
- SCHRITT 2:**
1. Springen Sie mit Ihren Beinen eng beieinander.
 2. Versuchen Sie 20 erfolgreiche Sprünge durchzuführen ohne auf das Seil zu treten.
-
- SCHRITT 3:**
1. Springen Sie rückwärts. Machen Sie das entweder mit geschlossenen Beinen oder mit laufenden/springenden Bewegungen. Versuchen Sie 20 erfolgreiche Sprünge durchzuführen ohne auf das Seil zu treten.
-
- SCHRITT 4:**
1. Springen Sie mit Doppelschwüngen. Das bedeutet, dass Sie das Seil so schnell bewegen, dass es zweimal durchschwingt - von dem Zeitpunkt ab dem Sie hüpfen bis zum Zeitpunkt an dem Sie wieder auf Ihren Füßen landen.
 2. Fahren Sie fort, bis Sie fähig sind einen Doppelschwung durchzuführen, gefolgt von zwei normalen Schwüngen, einem weiteren Doppelschwung etc.
-
- SCHRITT 5:**
1. Springen Sie mit kreuzenden Schwüngen. Das bedeutet, dass Sie Ihre Arme kreuzen und dann einen gewöhnlichen Schwung durchführen.
 2. Fahren Sie fort, bis Sie in der Lage sind einen Kreuzschwung auszuführen, gefolgt von einem gewöhnlichen Schwung, einem erneuten Kreuzschwung und einem weiteren gewöhnlichen Schwung zum Schluss.
-
- SCHRITT 6:**
1. Führen Sie Kombinationen der unterschiedlichen Schwungtypen aus. Machen Sie zum Beispiel zwei gewöhnliche Schwünge, einen rückwärts, zwei normale, einen doppelten, zwei normale und beenden Sie mit einem Kreuzschwung und zwei normalen.
 2. Erfinden Sie eigene Kombinationen.
-
- WICHTIG:**
1. Sie sollen lernen, die unterschiedlichen Schwungtypen zu beherrschen, was gute Koordination verlangt.
 2. Sie haben die Übung erfüllt, wenn Sie in der Lage sind Schwungkombinationen durchzuführen ohne auf das Sprungseil zu treten.
 3. Wenn Sie generell Schwierigkeiten haben mit dem Seil zu springen, wäre es ratsam zwei Helfer zu bitten je ein Ende des Seils zu halten. Die beiden Helfer sollten das Seil still halten, dann beginnen Sie es langsam zu Ihren Füßen zu bewegen und es dann zu überspringen. Wenn Sie das beherrschen, können die beiden Helfer das Tempo beschleunigen, bis Sie selbst in der Lage sind mit dem Seil zu springen.
-