

Top 8 Rope Skipping

Formen alleine



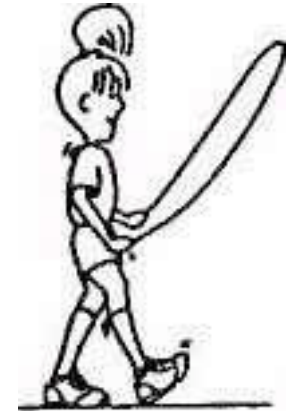
Skier



Side Straddle



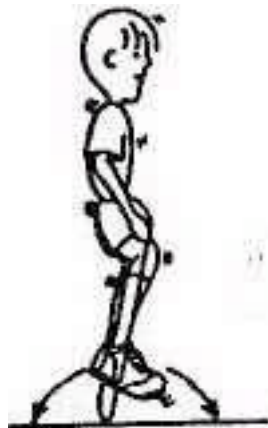
Twister



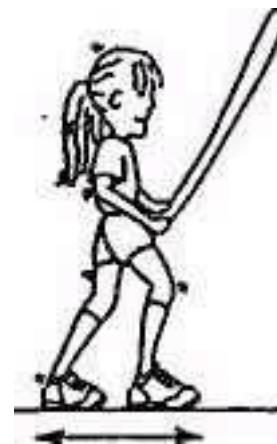
Side Step



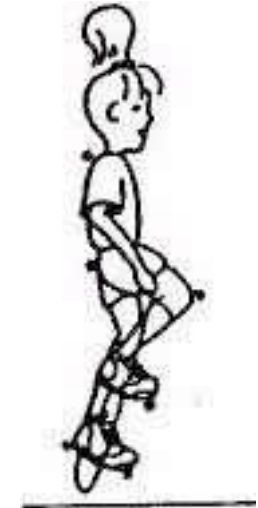
X



Bell



Forward Straddle

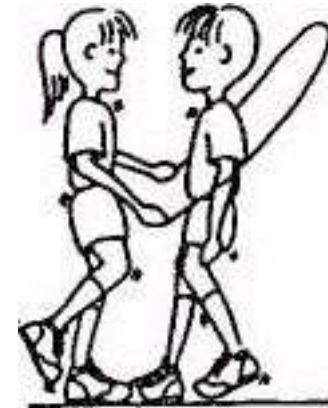


High Step

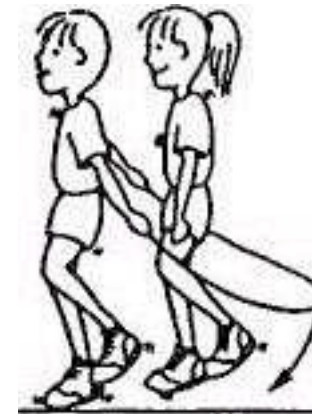
Springen mit dem Partner (kurzes Seil)

Einer schwingt das Seil, der Partner springt rein.

Springt den Grundsprung zusammen. Anschliessend springt der Partner wieder hinaus.



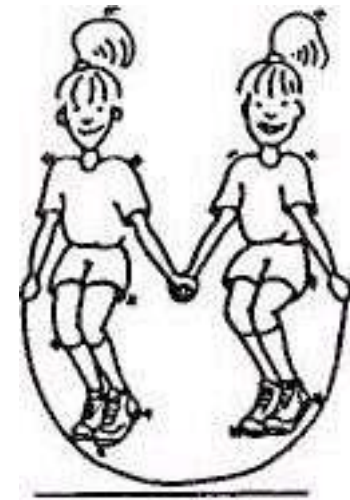
Mach eine 180° Drehung mit einem Seitenschlag, schwing das Seil danach rückwärts, der Partner ist dann hinter Dir.



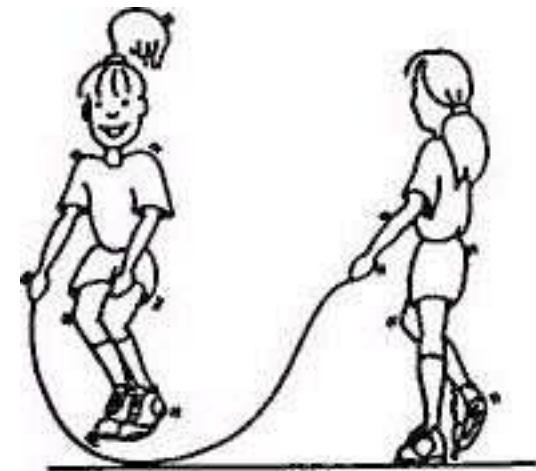
Springen mit dem Partner (kurzes Seil)

A) Jeder nimmt ein Ende vom Seil.

Springt zu zweit im Seil. Haltet Euch an den Händen.



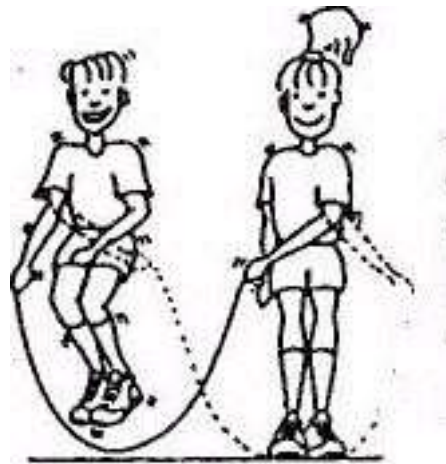
Springt zu zweit im Seil. Haltet Euch an den Händen.
Der Partner springt nach vorne raus, dreht sich um den Schlagarm und springt wieder ins Seil rein.
Könnt ihr Euch auch gleichzeitig drehen?



Springen mit dem Partner (kurzes Seil)

B) Jeder nimmt ein Ende vom Seil.

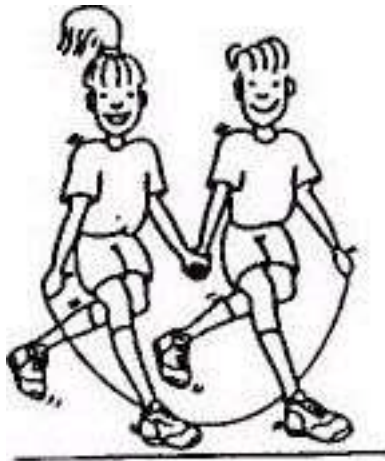
Schlage das Seil für den Partner, springe selber jedes zweite Mal.
Könnt ihr das Tempo steigern?



Springen mit dem Partner (kurzes Seil)

C) Jeder nimmt ein Ende vom Seil.

Haltet Euch an den Händen. Springe mit deinem Partner vorwärts über das geschlagene Seil. Könnt ihr so eine ganze Hallenlänge springen?



Springen mit dem Partner (2 kurze Seile)

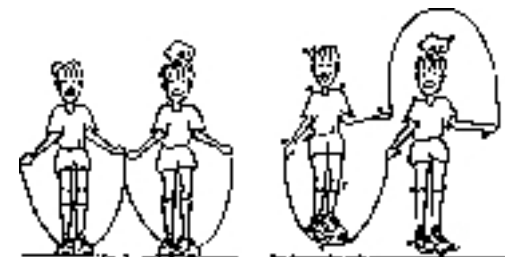
D) Ein Seil in den rechten Händen, ein Seil in den linken Händen

Halte in jeder Hand je ein Seil an den zwei Griffen. Schlage die Seile so, als würdest du kaulen und springe dazu bei jedem Schlag. Wenn du dies ohne Probleme kannst gehe zur Zweier-Kette.



Zweier-Kette

Steht nebeneinander. Haltet ein Seil in den rechten, das andere in den linken Händen. Beide Seile sind hinter dem Körper auf dem Boden. Fangt mit dem hinteren Seil an und schlägt danach das zweite Seil.



Springen mit dem Langseil 1

Single Dutch:

- Hineinspringen und „normal“ springen
- Hineinspringen und „normal“ springend eine 360 Grad (720 Grad) Drehung machen
- Hineinspringen und „normal“ springen, sobald jemand anderes ins Seil springt muss ich das Seil wieder verlassen usw.



Springen mit dem Langseil 2

Single Dutch und Kurzseil:

- Hineinspringen und im Seil Seil springen

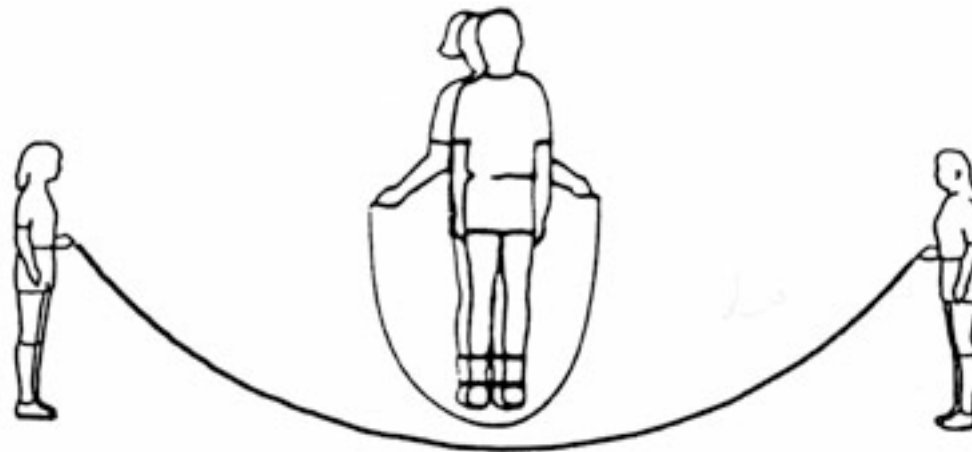
Beginne erst mit dem Kurzseil zu springen, wenn du im Langseil bist!



Springen mit dem Langseil 3

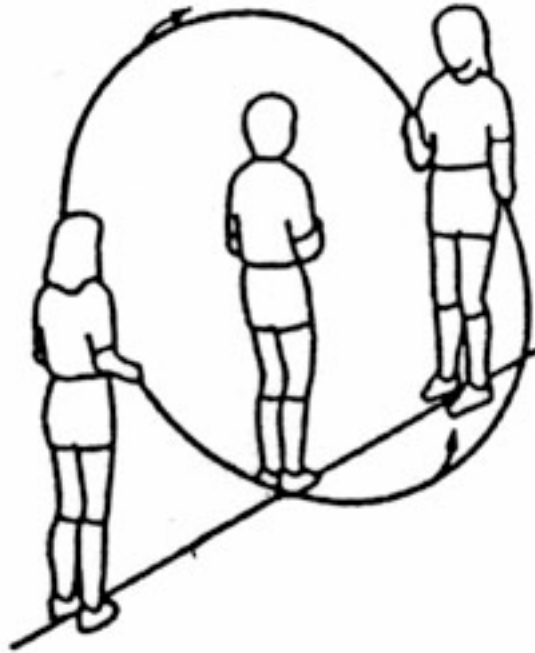
Partnerformen:

- zu zweit hineinspringen und sich gegenseitig in die Hände klatschen
- zu zweit hineinspringen und sich einen Ball zuwerfen
- zu zweit hineinspringen und zu zweit im Kurzseil springen



Springen mit dem Langseil 4

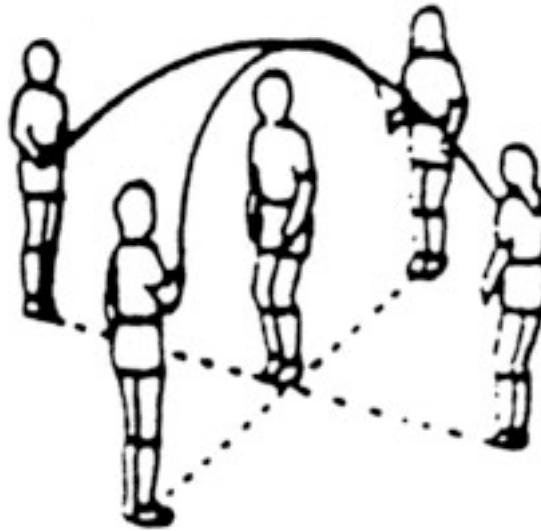
Double Dutch:



Das Schwingen des Seils beim Double Dutch ist nicht ganz einfach. Am leichtesten lernt man es mit Hilfe eines Könners, der am anderen Ende schwingt. Achtung: Die Hände dürfen nicht über die Körpermitte.

Springen mit dem Langseil 5

Double Dutch cross:

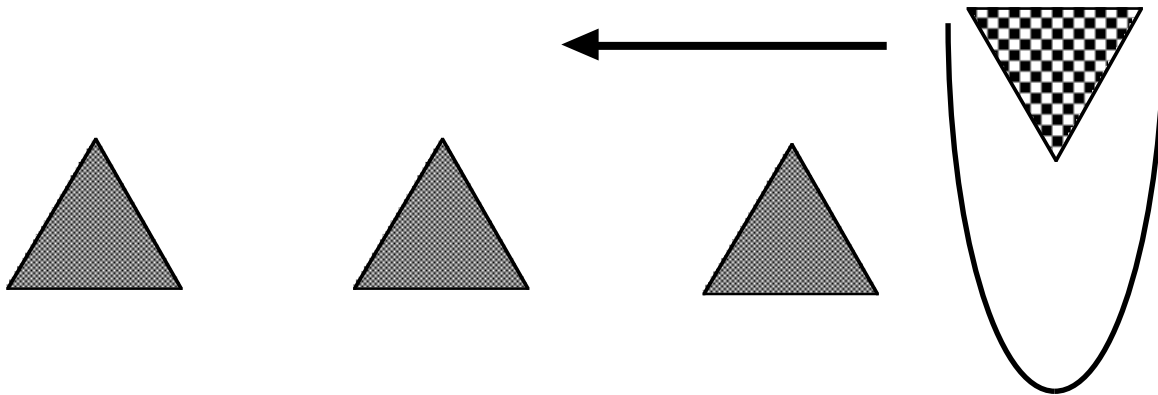


Diese Form ist etwas leichter zu springen, als das Double Dutch, da die zwei Schwungseile in die gleiche Richtung geschwungen werden. Die Seile kreuzen sich genau in der Seilmitte. Sie müssen gleichzeitig (synchron) geschwungen werden.

Springen in einer Reihe

TRAVELLING 1

Ein Schüler hat ein längeres Seil. Zwei bis drei Partner stehen in einer Reihe nebeneinander (eine Armlänge Abstand). Sie springen ohne Seil im selben Rhythmus wie der Seilschläger. Der Seilschläger bewegt sich seitwärts von Partner zu Partner (Jeder springt 1-2x im Seil, im Zwischenraum (Abstand) Sprung ohne Partner).

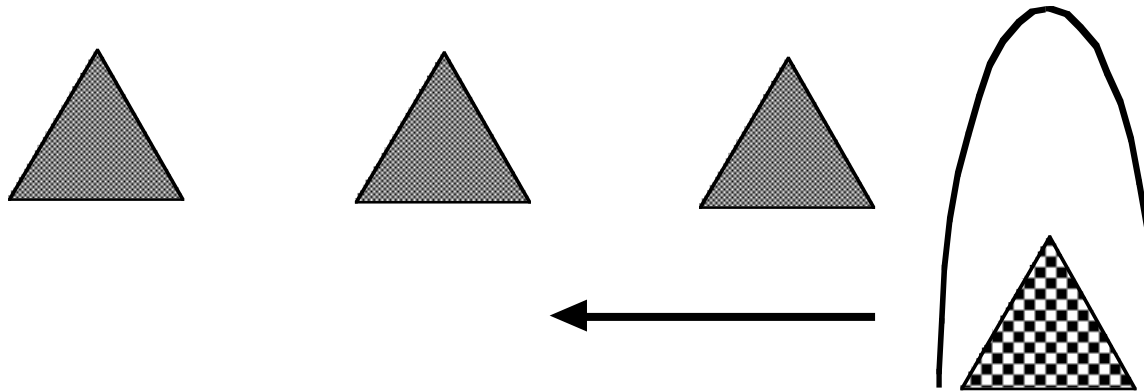


Springen in einer Reihe

TRAVELLING 2

Wie Travelling 1. Springe jetzt aber hinter den Partnern: Ein Sprung mit dem Partner und ein Sprung ohne Partner im Zwischenraum usw.

Variante: Springen ohne Zwischenraum. Partner stehen nahe bei einander. Springe direkt von Partner zu Partner.



Springen in einer Reihe

TRAVELLING 3

Die Partner stehen nebeneinander und springen mit einem Seil im selben Rhythmus. Einer bewegt sich seitwärts (ohne Seil!) von einem Seil zum nächsten (immer 1x springen).

