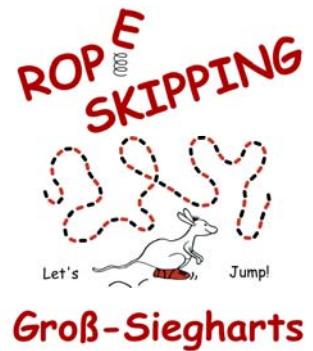


# DOUBLE DUTCH

## - der Start



Wiederhole folgende Übungen mit dem Langseil:

- durchlaufen – leichter geht es von der Seite, wo das Seil „herunterkommt“ – ich laufe los, wenn das Seil auf dem Boden aufschlägt (nahe dran stellen!!) – ich laufe mit dem Seil mit!
- durchlaufen – schwierige Variante – ich laufe von der Seite los, wo mir das Seil entgegenkommt – ich laufe los, wenn das Seil am höchsten Punkt ist – ich überspringe das entgegenkommende Seil und laufe weiter aus dem Seil

Beim Double Dutch gibt es nun beide Seile – das eine Seil, mit dem du mitlaufen kannst und auch das andere Seil, das dir entgegenkommt!

### DAS DREHEN

Übe zuerst das gegengleiche Drehen der Double Dutch Seile (ohne einen Springer im Seil).

*Du hast einen bereits versierten Dreher zur Verfügung:*

Der Anfänger hält die Griffe bzw. die Enden der Seile ruhig, der versierte Dreher beginnt die Seile zu drehen. Der Anfänger steigt dann langsam in die Bewegung ein.

Achte auf einen ruhigen Oberkörper. Der Anfänger tut sich leichter, wenn er die Ellbogen nach außen hält und nur die Unterarme mit kreisenden Bewegungen die Seile drehen. Dadurch vermeidet er, dass die seilführende Hand die Körpermitte überschreitet und die Seile zusammenschlagen. Später ist der Trick mit den Ellbogen dann nicht mehr notwendig.

*Du hast keinen versierten Dreher zur Verfügung:*

Beginne mit kurzen Seilen (max. 3m), achte auf den Takt, achte darauf, dass das Seil einen schönen Bogen macht.

Wenn die Seile länger sind, ist es leichter, wenn die Dreher anfangs etwas weiter auseinander gehen, so dass die Seile nicht mehr am Boden aufschlagen und erst nach ein paar Seilschlägen dann so weit zusammen gehen, dass die Seile den Boden berühren.

### DAS SPRINGEN

Die einfachste Übung ist das Durchlaufen der Seile. Stelle dich auf eine Seite. Das Seil das die Dreher in der von dir aus gesehen entfernteren Hand halten, ist das Seil, mit dem du mitlaufen kannst (siehe erste Übung Langseil). Das andere Seil kommt dir entgegen. Du musst loslaufen, wenn dieses Seil oben ist, das ist aber exakt der Zeitpunkt, zu dem das entferntere Seil unten aufschlägt. Wenn du also losläufst, wenn das entferntere Seil am Boden aufschlägt, musst du über das entgegenkommende Seil springen (siehe zweite Übung Langseil) und kannst anschließend gleich wieder aus den Seilen laufen. (Dies Übung ist eigentlich völlig identisch mit der zweiten Übung im Langseil - das zweite Seil behindert dich in keiner Weise)

Wenn du in die Seile gehen möchtest, machst du das genau zum gleichen Zeitpunkt, wie wenn du durchläufst. Aber: Du stoppst in der Mitte zwischen den beiden Drehern und beginnst **OHNE ZWISCHENSPRUNG** (beim Langseil gibt es immer einen Zwischensprung, bei den Double Dutch Seilen kommt zum Zeitpunkt des Zwischensprungs das entgegenkommende Seil) zu springen.

Anfänger tun sich leichter, wenn mitgezählt wird: 1-2-jetzt oder 1-2-Schritt-hopp-hopp-hopp-.....

Oft hilft es auch, die Seile zu beobachten: Bei „1“ und bei „Schritt“ oder „jetzt“ ist die Seite des Springers „seilfrei“ - er kann sich also in die Mitte bewegen, ohne ein Seil zu berühren. Bei „2“ kommen sich die beiden Seile gerade entgegen - und zwar auf der Seite des Springers - er kann sich also nicht in die Seile bewegen.

Hat man zwei versierte Dreher zur Verfügung, kann man den Springer zuerst auch einmal nur springen lassen und erst später das in-die-Seile-Gehen mit anschließendem Springen üben: Der Springer stellt sich zwischen die Seile und die Dreher beginnen zu drehen—das geht allerdings nur, wenn die Dreher schon wirklich gut sind!

Tipp: Stelle dich in die Nähe der Schulter eines Drehers, damit dein Weg ins Seil möglichst kurz ist!

# DOUBLE DUTCH

## - erste einfache Übungen

Das Verlassen der Seile funktioniert genauso - du musst darauf achten, die Seile genau dann zu verlassen, wenn die Seite, zu der du hinausgehen willst „seilfrei“ ist - auch da ist es günstig zu zählen - 1-2-raus - wichtig ist, dass du bei „raus“ noch hoch springst - 1 ist genau dann, wenn das Seil den Boden berührt, das bezogen auf die Seite wo du hinausgehen möchtest, das entferntere Seil ist.

Tipp: Verlasse das Seil in Richtung der Schulter eines Drehers - nicht beim „Bauch“ des Seils!

- Drehe dich im Seil!
- Probiere verschiedene Beinarbeit - Grätsche, Knie hoch, Wedelsprünge,....
- Gehe zu zweit ins Seil - gleichzeitig von zwei Seiten
- Gehe zu zweit ins Seil - einer nach dem andern
- Gehe zu zweit ins Seil - tausche die Plätze
- Gehe zu zweit ins Seil - klatscht in die Hände
- Probiere verschiedene Kunststücke, die du schon aus dem Langseil kennst: Mauselloch, die Drehung der Drehher, Baumstammrollen,....
- Berühre beim Springen den Boden
- Wurlitzer: ein Dreher wünscht sich verschiedene Sprünge vom Springer
- Versuche mit einem Partner außerhalb der Seile Ball zu spielen
- Versuche nach genau 2 (3,4,5..) Sprüngen das Seil wieder zu verlassen
- Gehe zu zweit ins Seil - klatscht in die Hände
- Der Springer soll auf Kommando möglichst rasch das Seil verlassen
- Der Springer soll das Seil verlassen, sobald ein weiterer Springer zu ihm ins Seil gekommen ist („Aus dem Seil jagen“)

tina kretschmer  
raabserstraße 42  
3812 groß-siegharts  
+43(0)664-564 19 77  
[k.tina@gmx.net](mailto:k.tina@gmx.net)  
[www.ropeskiipping.cc](http://www.ropeskiipping.cc)