

# Allgemeine Rope Skipping Informationen

Man unterscheidet die Techniken Single Rope, Jump 4 2, Wheel und Double Dutch.

- Single Rope bedeutet, dass man alleine mit einem Seil springt, welches man selber dreht.
- Jump 4 2 bedeutet, dass man zu zweit mit einem Seil springt.
- Wheel bedeutet, dass man zu zweit mit zwei Seilen springt, welche versetzt gedreht werden.
- Double Dutch bedeutet, dass zwei Langseile gegengleich gedreht werden. Man benötigt dafür jeweils zwei Dreher oder Dreherinnen und mindestens einen Springer oder eine Springerin.

Achte darauf, dass du leise landest.

Drehe das Seil aus dem Handgelenk.

Achte auf eine aufrechte Körperhaltung.

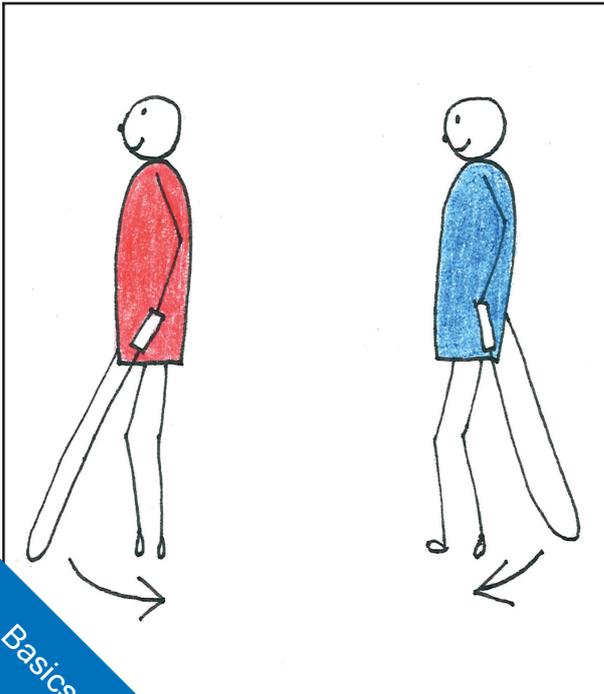
Achte auf die Länge des Seiles.

- Wenn du beidbeinig am Single Rope Seil stehst, sollten deine Griffe maximal bis unter die Achseln reichen. Je besser deine Technik, desto kürzer kannst du die Seillänge wählen.
- Für eine weitere Person im Seil (Jump 4 2, Wheel) gib 30cm zu der Seillänge dazu.
- Bei Double Dutch Seilen solltest du eine Seillänge zwischen 3 und 6m wählen. Kürzere Seile lassen sich leichter drehen, längere Seile bieten den Springern und Springerinnen mehr Platz.

1. **20 Basics vorwärts und rückwärts**
2. **Side Straddle**
3. **Forward Straddle**
4. **Cross**
5. **Half Turn**
6. **Speed Steps**
7. **Jump 4 2**
8. **Choreographie**



# 20 Basics vorwärts und rückwärts



Springe mit beiden Beinen gleichzeitig über das Seil ohne dabei einen Zwischensprung zu machen.

**Vorwärts:**

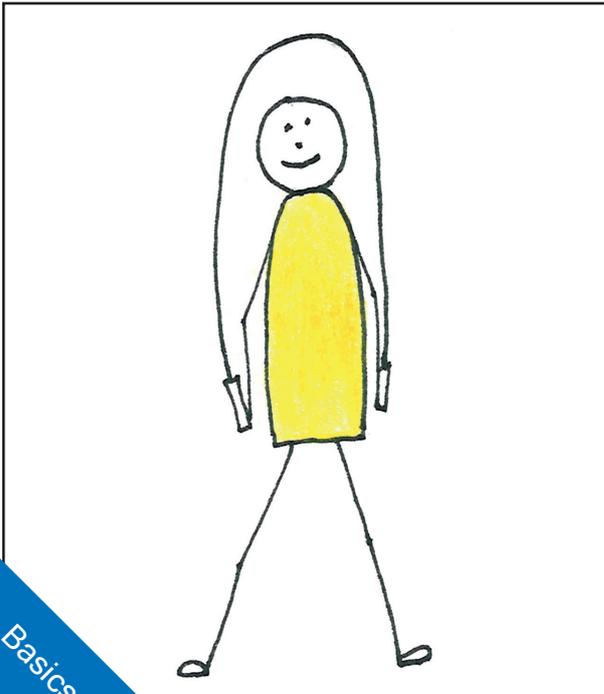
Starte mit dem Seil hinter deinem Körper. Drehe das Seil über deinen Kopf nach vorne und springe anschließend darüber.

**Rückwärts:**

Starte mit dem Seil vor deinem Körper. Drehe das Seil über deinen Kopf nach hinten und springe anschließend darüber.



## Side Straddle



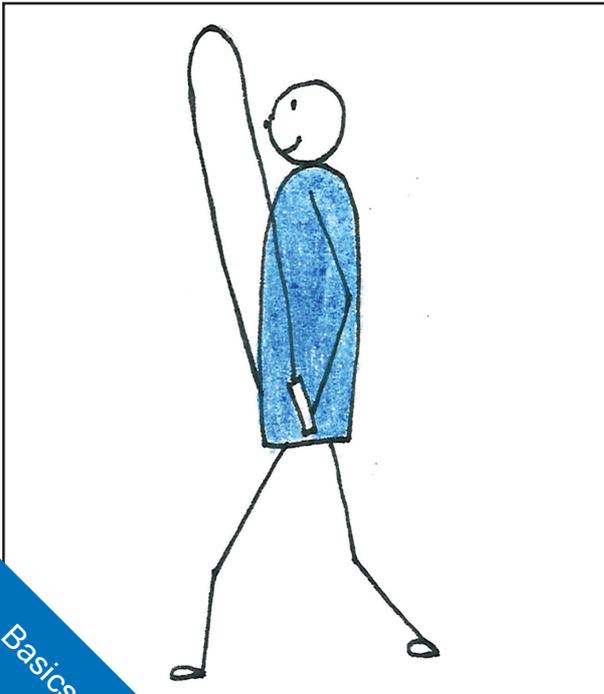
Springe über das Seil und lande mit deinen Beinen in einer kleinen Grätsche.

Beim nächsten Sprung schließt du deine Beine wieder und landest mit geschlossenen Beinen.

*Tipp:* Am Anfang ist es einfacher, wenn du die Grätsche nur schulterbreit machst. Steigere dich, indem du die Grätsche breiter springst.



## Forward Straddle



Springe über das Seil und lande mit deinen Beinen in einer Schrittstellung.  
Wechsle die Schrittstellung mit jedem Sprung.

*Tipp:* Achte darauf, dass die Schrittstellung gut sichtbar ist.



## Cross



Überkreuze deine Arme vor dem Oberkörper und springe so über das Seil.  
Zum Auflösen bringe deine Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

*Tipp:* Überkreuze die Arme auf Bauchnabelhöhe. Achte darauf, dass die Griffe neben deinem Körper nach außen zeigen. Deine Ellbogen liegen dann übereinander.



## Half Turn



### **Vorwärts auf rückwärts:**

Schwinge das Seil vor deinem Körper zur rechten Seite und drehe dich um 180° nach rechts. Halte die Griffe dabei so, dass du sie immer im Blick hast. Springe nun rückwärts über das Seil.

### **Rückwärts auf vorwärts:**

Wenn das Seil den höchsten Punkt über deinem Kopf erreicht hat, mache eine halbe Drehung. Halte die Griffe dabei so, dass du sie immer im Blick hast. Springe danach vorwärts weiter.

*Tip:* Du kannst jede Drehung einzeln machen oder auch zusammenhängend durchführen. Probiere die Drehungen auf beide Seiten.



## Speed Steps



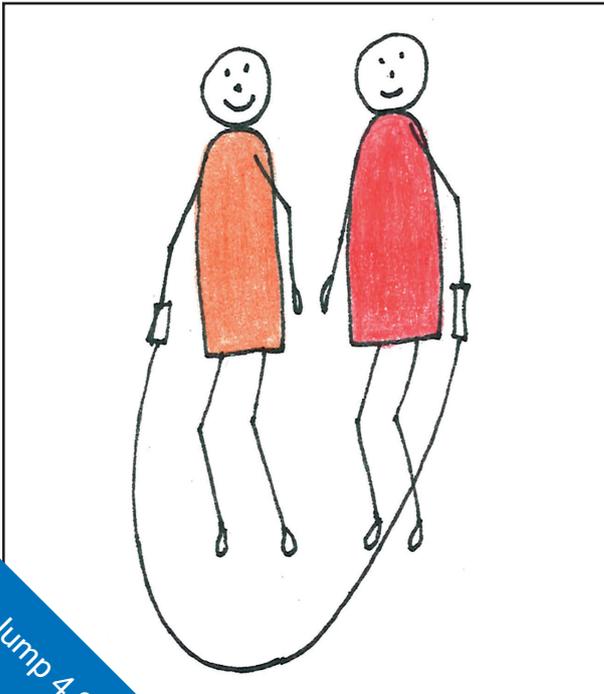
Laufe auf der Stelle und ziehe bei jedem Schritt das Seil einmal durch.

Hebe dabei deine Knie nach vorne oben.

*Tipp:* Am Anfang kannst du beim Knieheben etwas übertreiben. Das Wichtigste ist, dass du deine Fersen nicht nach hinten anhebst.



## Jump 4 2: Basics



Stelle dich neben deinen Partner oder deine Partnerin, jeder von euch hält einen Griff.

Springt gemeinsam über das Seil.

Lasse dann deinen Partner oder deine Partnerin alleine weiter springen.

Nach einigen Seilumdrehungen springt ihr wieder gemeinsam im Seil.

*Tipp:* Achte darauf, dass du immer nach vorne schaust.

Auch wenn du nicht im Seil springst, springe oder wippe mit deinem Partner oder deiner Partnerin mit.



# Choreographie

Stelle eine Choreographie zusammen, in der alle Single Rope Sprünge vorkommen.  
Davon ausgenommen sind die 20 Basics vorwärts und rückwärts.

Springe deine Choreographie fehlerfrei, um die Stufe Basic JUMP! zu bestehen.