

SINGLE ROPE - der Start



Seil vorlegen - beidbeinig drüberspringen - Seil vorlegen - beidbeinig drüberspringen - Seil vorlegen.....

Bei manchen Kindern dauert es sehr lange, bis sie das Drehen des Seiles automatisieren - Inzwischen eignen sich Übungen aus dem Bereich JUMP 4 2 - der Trainer oder ältere/geübte Kinder drehen das Seil, der Anfänger springt mit oder auch Übungen aus dem Bereich LANGSEIL

Eine andere Möglichkeit bietet ein Stationsbetrieb, der viele andere Übungen wie Klettern, Rollen, Hüpfen,... beinhaltet, aber eben auch Seilspringen. Nach einiger Zeit wird dann auch das Seilspringen gut funktionieren.

Sobald das Springen grundsätzlich funktioniert, achtest du auf die Handhaltung, du achtest darauf, dass leise gesprungen wird, dass die Seillänge passt, dass die Knie nicht angezogen werden (Nach dem Absprung sind die Knie beinahe gestreckt, die Zehenspitzen zeigen nach unten).

Und dann kannst du schon mit dem kleinen Pass beginnen - du kannst ihn auf www.ropeskipping.cc von der Titelseite herunterladen - schau dir auch das Video dazu an!

Oder du erarbeitest das Rope Skipping Abzeichen „basic jump!“ - alle Unterlagen findest du auf www.oeft.at/jump oder auch auf Facebook unter „jump!“ - Rope Skipping Abzeichen.

Unter Downloads findest du auch noch alle Unterlagen zur Vorbereitung auf die NÖ Landesmeisterschaft. Und selbst wenn du dort nicht teilnehmen möchtest, die Sprünge kannst du auf jeden Fall ausprobieren!

Und noch ein Tipp: Seit Herbst 2017 laden wir wöchentlich ein Tutorial hoch. Such auf Youtube nach „Rope Skipping Groß Siegharts“!

VIEL SPASS!

LET´S JUMP!!

tina kretschmer
raabserstraße 42
3812 groß-siegharts
+43(0)664-564 19 77
k.tina@gmx.net
www.ropeskipping.cc