

# Rope Skipping/Seilspringen

Seilspringen... Jeder hat das wohl in seiner Kindheit schon mal gemacht. Doch mit dem richtigen Seil und etwas Übung wird daraus ein super Trainingsgerät für Ausdauer, Kraftausdauer und Koordination. Was gibt es zu beachten?

## Schritt 1: Die Wahl des Seils

Die meisten von uns kennen wohl noch die typische Kordel mit einer Verdickung in der Mitte aus dem Schulunterricht. Für den ungeübten Sportler als Einstieg für die ersten paar Tage mag das vielleicht noch ganz OK sein, aber auf Dauer werden Sie damit keinen Spaß haben. Somit bleibt die Wahl zwischen einem PVC und einem Stahlseil. Wir empfehlen ein PVC ummanteltes Stahlseil mit gelagerten Griffen. Dieses liegt stabil in der Luft, verheddert sich nicht und Sie können die Geschwindigkeit selbst bestimmen. Der Rekord liegt übrigens bei ca. 350 Umdrehungen pro Minute, aber das muss ja garnicht das Ziel sein.

## Schritt 2: Die Einstellung

Stellen Sie sich auf die Mitte des Seils und greifen Sie Enden, das Seil sollte inklusive Griffe etwa 7-8 cm vor Ihren Achseln enden.

## Schritt 3: Die ersten Sprünge

Die ersten Sprünge sind meist etwas schwer, doch Sie werden sehr bald ein Taktgefühl entwickeln. Springen Sie nicht hoch, sondern nach Möglichkeit nur so, dass das Seil gerade so zwischen Ihren Füßen und den Boden durchpasst. Das Seil wird nur durch Kreisen der Handgelenke beschleunigt. Als Orte eignen sich am besten: Sporthalle, Parkettboden, Kampfsportmatten oder Rasen. Achtung, der Rasen wird an der Stelle, bedingt durch das aufschlagende auf Dauer Schaden nehmen. Harte, raue Böden, wie z.B. Beton werden auf kurz oder lang Ihr Seil beschädigen.

## Schritt 4: Spielen Sie

Damit das Ganze auf Dauer nicht langweilig wird, gibt es viele Möglichkeiten, das Ganze abwechslungsreich zu gestalten. Kreuzen Sie Ihre Arme und nehmen sie wieder auseinander, machen Sie mehrere Schwünge in einem Sprung, so können Sie durchaus auch in den Kraftausdauer Bereich kommen. Rückwärts drehen, Kniehebelauf, Seitensprünge, all das steigert die Trainingsintensität und Ihren Spaß gleich mit.

## Wie oft und wie lange?

Sie können täglich trainieren, sind Sie aber Kraftsportler sollten Sie das Seilspringen auf trainingsfreie Tage verlegen. Am Anfang werden Sie nicht lange am Stück springen können, sehr geübte Sportler springen durchaus 20-30 Minuten am Stück. Mehr ist eigentlich kaum nötig, denn Seilspringen verbraucht ca. 10 Kcal pro Minute.