

Rope Skipping

- 1) Allgemeines
- 2) Sprünge zu zweit mit einem Seil
- 3) Wheeler
- 4) Einzelsprünge
- 5) Tipps zur Gestaltung
- 6) Springen im großen Seil
- 7) Double Dutch
- 8) Stationskarten
- 9) Musik/ Material/ Literatur

1) Allgemeines

Rope Skipping erhält mit oder ohne Musik durch seine Dynamik und durch die unendlich vielen Möglichkeiten eine hohe Anziehungskraft. Ausdauer, Koordination und Sprungkraft werden trainiert und in Partner- oder Gruppenarbeit Kreativität und gemeinsame Arbeit gefördert.

Rope Skipping motiviert, weil es relativ schnell Erfolgserlebnisse vermittelt und gleichzeitig viele Steigerungs- und Entfaltungsmöglichkeiten bietet. Zum Springen eignet sich Musik von 130-140 bpm.

Neben immer noch verwendbaren, gedrehten Hanf-oder Kunststoffseilen existieren inzwischen weiterentwickelte Seile, die die Bewegungen erleichtern bzw. neue Bewegungsmöglichkeiten eröffnen.

- Speed Rope: Ein leichtes Kunststoffseil, das meist alleine benutzt wird und sich sehr gut beschleunigen lässt.
- Beaded Rope: Ein etwas längeres und schwereres Seil, überzogen mit kurzen Kunststoffrohrabschnitten, welches zu zweit und im Wheeler benutzt wird.
- Double Dutch Rope: Die Länge der Seile beträgt etwa 4- 5,20 m, hergestellt wie das Beaded Rope oder das Speed Rope. Sehr gut eignen sich Reep Schnüre mit einem Durchmesser von 8 mm.

2) Sprünge zu zweit mit einem Seil

Die Partnersprünge lassen sich leichter mit dem Beaded Rope (Gliederseil) ausführen, da es länger ist und es sich auf Grund des Gewichtes langsamer schlagen lässt. Die Sprünge zu zweit sind leichter, wenn sie mit Zwischensprung ausgeführt werden. Das Springen ist auch ohne Zwischensprung und zu dritt im Seil möglich.

Kombinationen lassen sich zu zweit aus verschiedenen, vorgegebenen Sprüngen und evtl. mit Raumwegen entwickeln.

Sprünge

die Außenhand schlägt, wenn vw gesprungen werden soll

- Ein- und Aussteigen, im 3er, 2er, 1er Rhythmus mit Leerschwing und ohne Leerschwing
- Innenhand schlägt, gekreuzter Arm vw
- vom Nebeneinander zum Hintereinander
- Seilübergabe
- Einspringen vorne und hinten
- Drehung

3) Wheeler

Die Arme bewegen das Seil alternierend, ähnlich dem Kraulen. 1x über das Seil springen und 1x Zwischensprung. Wheeler ist auch als Dreierkette möglich, die mittlere Person schlägt dann „normal“. Weitere Möglichkeiten sind, Drehung von innen nach außen, ohne hüpfen, beide Springer drehen gleichzeitig in eine Richtung, Platzwechsel oder Springen in Vierer- oder Fünferketten.

4) Einzelsprünge

Easy Jump:	(Grundsprung)
Side Straddle:	Beine seitlich öffnen und schließen
Forward Straddle:	Schrittwechselsprünge
Bell:	mit geschlossenen Beinen im Wechsel vw und rw hüpfen oder auch seitlich
Twister:	Easy Jump mit Hüftverdrehung
X-it:	1x Easy Jump, 1x Beine kreuzen
Kick Step:	1x Easy Jump, 1x Kick...
Side Lift, Easy Jump:	1x Easy Jump, Bein seitlich heben, möglich ist ein Wechsel der Beine oder eine Seite mehrmals seitlich heben
Front-Back Lift, Easy Jump:	1x Easy Jump, Bein nach vorn heben, 1x Easy Jump, Bein nach hinten heben, auch in Kombination mit Seitheben
Side Lift direkt:	im Wechsel bei jedem Sprung das Bein seitlich heben, wie eine Art Pendel
Front-Back Lift direkt im Wechsel:	bei jedem Sprung das Bein heben, im Wechsel nach vorn und rück
High Step:	1x Easy Jump, 1x Knie heben im Wechsel
Step Curl:	1x Easy Jump, 1x Curl im Wechsel
Umsteigesprung:	seitlich, Rhythmus1 und 2
Half Turn:	das Seil neben den Körper bis nach unten schlagen und sofort aus der vorwärts eine rückwärts Schlagrichtung, dabei ½ Turn ausführen
Kick Step Direct:	Kick direkt im Wechsel
Criss Cross:	springe mit gekreuzten Armen
Heel Tip – Toe Tip:	re Hacke vor, li hinten Ballen aufgesetzt, li Hacke vor, re hinten Ballen aufgesetzt.....
Side Swing:	das Seil schwingt seitlich neben dem Körper
Can Can:	1x High Step, 1x mit dem gleichen Bein Front Lift
High Step Cross Over:	2x High Step mit einer Seite ausführen, dabei wird der Fuß beim ersten Sprung gekreuzt geführt und abgesetzt, beim zweiten Sprung wieder zurück
Brezel:	ein gebeugtes, hochgezogenes Bein bei gleichzeitigem Schwingen der Gegenhand hinter dem gebeugten Bein, Wechsel
Back Under:	aus dem Easy Jump in den Side Straddle, geöffnet bleiben, tief gebeugt, das Seil durch die gebeugten Beine schwingen, über das Seil springen und rückwärts weiterspringen
Side Swing-Criss Cross:	aus dem Side Swing direkt in den Criss Cross und wieder in den Side Swing.....
Double Kick:	2x Kick während der Sprungphase und direkt Wechsel zur anderen Seite
Heel Klick:	Beine seitlich geöffnet zur Seite führen, Fersen haben in der Luft Kontakt, "Cowboysprung"
Front Back:	ein Arm schlägt gebeugt am Körper vorn, der andere Arm schlägt am Körper hinten
Double Under:	Doppeldurchschlag
Step Curl mit ¼ Turn:	2x Step Curl, beim ersten Curl vor dem Aufsetzen ¼ Turn rück, beim zweiten wieder vor
High Step mit ¼ Turn:	2x High Step, beim ersten vor dem Aufsetzen ¼ Turn vor, beim zweiten zurück

5) Tipps zur Gestaltung

Mit den bekannten Sprüngen im Einzelseil Kombinationen zu zweit, zu dritt entwickeln lassen.

Dabei berücksichtigen:

- Schwierigkeitsgrad der Elemente
- Kombination der Sprünge: es ist schwierig, wenn:
 - die Sprünge schnell wechseln
 - Easy Jump nur kurz oder gar nicht zwischen den Verbindungen gesprungen wird
 - ¼ Drehungen während der Sprünge durchgeführt werden
 - Raumwege hinzukommen
- flüssige Bewegungsverbindungen
- Ideen, Originalität, Raumwege, Positionen und Positionswechsel der Springer

Bewegungsausführung:

- grundsätzliche aufrechte Körperhaltung
- Dynamik, Spannung in den Bewegungen, „leichtes“ Springen
- Ausdruck
- Übereinstimmung mit der Musik

6) Springen im großen Seil

- Durchlaufvarianten, zu zweit, zu viert.....mit oder ohne Hüpfen, Seil in beide Richtungen geschlagen
- alleine, zu zweit ,.....hüpfen
- mit einem kleinen Seil alleine, zu zweit...., mit oder ohne Zwischenhüpfer
- Spinne, zwei große Seile werden als Kreuz geschlagen
- zwei große Seile werden in der Mitte überschritten geschlagen

7) Double Dutch

Die beiden Seile werden gegengleich nach innen schlagen. Das Einspringen erfolgt, wenn das hintere Seil den Boden berührt, dann beim Einlaufen sofort flachüber das vordere Seil springen und direkt mit kleinen Hüpfen weiterspringen.

- zu zweit, zu dritt im Double Dutch
- einbeinige Hüpfen, im Wechsel das Seil rechts, links durchlassen

8) Stationskarten

Station 1

Jede Schülerin, jeder Schüler hat ein Einzelseil, Aufgabe zu zweit lösen.

Finde mit deinem Partner, deiner Partnerin Raumwege zu :

Bell, Twist, Side Straddle

Station 2

Jede Schülerin, jeder Schüler hat ein Einzelseil. Aufgabe zu zweit lösen.

Findet zu Easy Jump und Side Swing verschiedene Rhythmisierungsmöglichkeiten und kombiniert diese.

Station 3

Jede Schülerin, jeder Schüler hat ein Einzelseil, Aufgabe zu dritt lösen.

Ergänze die Raumwege und die Aufstellung der Springer.

4x Easy Jump 4 Cross Arms 4x Easy Jump 4x Forward Straddle 4x Twist

Station 4

Aufgabe mit einem Seil zu zweit:

Nutze die vorgegebenen Sprünge und gestalte eine Minikombination.

Seilübergabe Einspringen im Wechsel mit Leerschwingung rückwärts springen

Station 5

Aufgabe mit einem Seil zu zweit:

Nutze die vorgegebenen Schritte und gestalte eine Minikombination

Drehung Einspringen vorne und hinten Verschieben

Station 6

Jede Schülerin, jeder Schüler hat ein Einzelseil, Aufgabe zu zweit lösen.

Springe mit deinem Partner, deiner Partnerin folgende Sprünge synchron und legt die Anzahl der Sprünge selber fest.

Bell, Side Straddle, Easy Jump

Station 7

Jede Schülerin, jeder Schüler hat ein Einzelseil, Aufgabe zu zweit lösen.

Springe mit deinem Partner, deiner Partnerin folgende Sprünge synchron, legt die Anzahl der Sprünge selber fest und findet Raumwege.

Forward Straddle, Side Straddle, Easy Jump

Station 8

Jede Schülerin, jeder Schüler hat ein Einzelseil. Aufgabe zu zweit lösen.

Springt Easy Jump und Side Swing mit und auch ohne Zwischenhüpfer, kombiniert die Möglichkeiten, springt synchron und spricht euch in Anzahl und Reihenfolge ab.

Station 9

Aufgabe mit einem Seil zu zweit:

Nutze die vorgegebenen Schritte und gestalte eine Minikombination

Springe nebeneinander

Einspringen im Wechsel mit Leerschwingung

vorwärts springen

rückwärts springen

Station 10

8x Easy Jump 8x Side Straddle 8x Twist 8x Criss Cross

Übt die Schrittfolge in der Anzahl und in der Reihenfolge.

Im nächsten Schritt reduziert die Schritte auf 4x.

Im nächsten Schritt reduziert die Schritte auf 2x

Im nächsten Schritt reduziert die Schritte evtl. auf 1x

Station 11

8x Bell seitlich 8x Bell vor-rück 8x Umsteigesprung † 8x Side Swing

Übt die Schrittfolge in der Anzahl und in der Reihenfolge.

Im nächsten Schritt reduziert die Schritte auf 4x.

Im nächsten Schritt reduziert die Schritte auf 2x

Im nächsten Schritt reduziert die Schritte evtl. auf 1x

9) Material / Musik / Literatur

Material

Speed und Beaded Rope sind zu beziehen im **DTB Shop**, Adresse siehe unten

Musik

Die verwendete Musik sollte zwischen 130 und 145 bpm liegen.

Move Ya Luisenweg 7 20537 Hamburg Luisenweg 7 Tel. 040/2100970 Fax. 040/ 21009710 e-mail: info@move-ya.de www.move-ya.de	DTB Shop Industriestraße 4 – 8 54662 Speicher Tel. 06562/ 6155 Fax. 06562/ 6192 e-mail: bestellung@dtb-shop.de
---	--

Link

<https://the-tricktionary.com/>

Literatur

Böttcher, Henner: Rope Skipping: spring dich fit, Aachen, Meyer und Meyer, 1997, ISBN : 3-89124-382-0