

## Rope Skipping mit Faxen

*Dr. Michael Bieligg*

Rope-Skipping heißt der neue Fitness Trend in Studio, Schule und Verein. Es schult die Koordination, kräftigt die Muskulatur, beansprucht das Herz-Kreislaufsystem und fördert das soziale Lernen bei Partner- bzw. Gruppensprüngen. Durch die unterschiedlichen Seilformen (Speed Rope, Wheel, Double Dutch) und die Variationsmöglichkeiten sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Rope Skipping macht einfach Spaß!

### Zutaten:

- Rope Skippingseile (Ein Seil hat seine korrekte Länge, wenn die Enden der Haltegriffe bis unter die Achseln reichen, sobald man auf der Mitte der Seillänge steht. Die Seillänge wird angepasst, indem man unterhalb der Griffe Knoten in das Seil macht):
  - Speed/Single-Rope (Einzelseil): ... sind Seile (von max. 3m Länge), die für den einzelnen Springer gedacht sind. Sie bestehen aus glatten, dünnen Plastikseilen, die lose in Plastikgriffen aufgehängt sind. Es gibt sie in verschiedenen Längen, die jeweils durch ihre Farbe gekennzeichnet sind.
  - Beaded-Rope/Wheel (Gliederseil): ... bestehen aus einzelnen Plastikröhrchen, die auf ein Nylonseil aufgefädelt sind. Diese Seile wiederum sind lose in Plastikgriffen aufgehängt.
  - Double Dutch (Langseile): ... werden von zwei sich gegenüberstehenden Personen gleichzeitig geschwungen. Dazu werden zwei Seile (von etwa 5m Länge) verwendet, die in einer rhythmischen Gegenbewegung geschlagen werden.
- feste Schuhe mit guter Vorfußdämpfung (dienen der Verletzungsprophylaxe)
- ein gefederter Hallenboden als Untergrund (sauber und eben)
- mineralienhaltige (z.B. Mineralwasser mit und oder ohne Fruchtsäfte) oder isotonische Getränke

### Zubereitung - Folgendes sollte beachtet werden:

- nur so hoch springen wie nötig (das Seil ist ca. 5 mm dick, da muss man nicht 30 cm hoch springen),
- locker und federnd springen (sonst hört es sich an wie eine Herde Elefanten),
- Körperspannung halten,
- der Oberkörper soll beim Springen aufrecht sein,
- auf den Beat der Musik achten: Tempiwechsel beim Springen entsprechend dem deutlich hörbaren Beat der Musik; hohe Beat-Zahlen (ca. 120 Schläge pro Minute) der Musik bedingen ein sehr schnelles und dynamisches Springen.
- das Seil aus den Handgelenken heraus drehen.

## Tricks mit dem Einzelseil (Single Rope)

Sprungname (engl.)	Sprungname (deutsch)	Beschreibung
Easy (basic) Jump	Grundsprung	Ein Sprung mit geschlossenen Füßen (mit oder ohne Zwischensprung). Der Oberkörper wird bei anliegenden Oberarmen aufrecht gehalten. Die Energie für die Seildrehung wird allein in den Handgelenken erzeugt. Der kontinuierliche Drehimpuls wird durch die Einwärtsdrehung der Handgelenke bewirkt. Gesprungen wird ausschließlich auf den Ballen des Fußes; es folgt eine leichte Abrollbewegung, die Fersen berühren den Boden allerdings nicht.
Jogging Step	Jogging (Lauf-)sprung	Ein Grundsprung mit einem Wechsel auf den rechten und linkem Fuß
Side Straddle	Grätschsprung (Hampelmannsprung)	Beim Sprung werden die Beine seitlich über die Grundstellung hinaus geöffnet, und beim nächsten Sprung wieder geschlossen.
Forward Straddle	Schrittsprung	Ein Sprung, bei dem ein Fuß nach vorne und der andere nach hinten gesetzt wird.
Skier	Slalomsprung	Mit geschlossenen Füßen im Slalom springen, d.h. schulterbreit nach rechts und nach links.
Bell	Glockensprung	Mit geschlossenen Füßen vor und zurück springen.
X-Motion	Kreuzsprung (mit den Füßen)	Die Füße werden vorne und hinten überkreuzt.
Twister	Hüftdrehungssprung	Die Hüfte nach links und dann nach rechts drehen; der Oberkörper bleibt aufrecht.
Heel to Heel	Fersensprung (vorne)	Die Fußspitze wird vorne aufgesetzt (Wechsel links/ Grundsprung/rechts).
Peek a Boo	Fußspitzensprung (seitlich)	Die Fußspitze wird seitlich aufgesetzt.
Heel to Toe	Kombination aus Fersen- und Fußspitzensprung	Die Ferse wird vorne, dann die Fußspitze hinten aufgesetzt.
Toe to Toe	Fersensprung (hinten)	Die Fußspitze wird hinten aufgesetzt.
Criss Cross	Kreuzsprung (mit den Arme)	Die Arme werden vor dem Körper (auf Hüfthöhe) gekreuzt und beim nächsten Sprung wieder geöffnet.
Can Can	Can-Cansprung	Das Knie wird hochgezogen, es folgt der Grundsprung, dann wird dasselbe Bein gestreckt hoch geschwungen (Beinwechsel).
Double Under	Doppeldurchschlag	Seildurchschlag (zwei Mal)
Half turn	Halbe Drehung	Ausführen einer halben Drehung

## Schwungübungen (Non-jumping-Techniken)

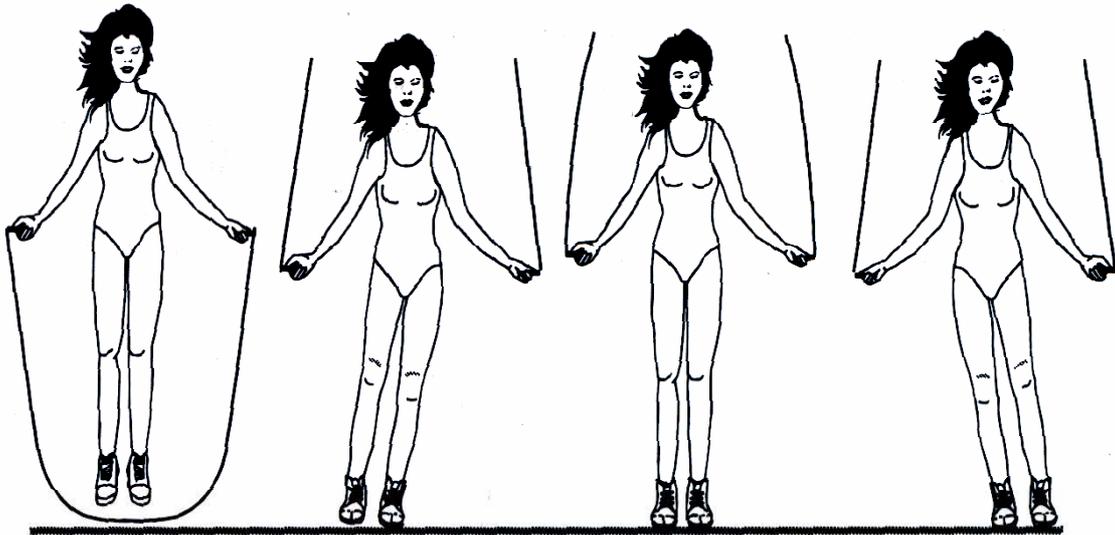
Die „Non-jumping-Techniken“ werden, wie der Name schon sagt, nicht gesprungen. Vielmehr handelt es sich um unterschiedliche Schwungübungen mit dem Seil, die zur Steuerung der Intensität eingesetzt, sowie hervorragend für das Auf- und Abwärmen (Warm up; Cool-down) geeignet sind. Mit den Schwungtechniken lernen die Springer das Seil auf verschiedensten Arten zu schwingen und zu kontrollieren.

Schwungname (engl.)	Sprungname (deutsch)	Beschreibung	Varianten
Side Windmill	Windmühle (seitlich)	Beide Griffe werden in einer Hand gehalten und das Seil seitlich geschwungen.	Kombination mit Beintechniken (vor-, rück- und seitwärts gehen, Knie hoch usw.)
Cross Windmill	Windmühle (gekreuzt)	Aus einem seitlichen Schwingen heraus wird das Seil auf die andere Seite geführt indem man den Arm über der Brust kreuzt.	Kombination mit Beintechniken (Laufen auf der Stelle, Knie hoch, Drehen um 180 Grad um die eigene Längsachse in Richtung des Seils).
Front Windmill	Windmühle (frontal)	Das Seil wird parallel zum Brustkorb geschwungen.	Mit dieser Schwungtechnik lassen sich gut seitliche Bewegungen ausführen (wechselseitig, Anheben der Fersen, Verlagern des Gewichtes von einem Bein auf das andere)
Figure-8	Achterschwung	Es wird eine „seitliche Windmühle“ ausgeführt. Wenn das Seil von oben nach unten schwingt, wird das Seil vor dem Körper auf die andere Seite geführt. Nach einer Umdrehung wird das Seil wieder zurückgeführt.	Kombination mit Beintechniken (Marschieren auf der Stelle, Knie hoch, die Zehen anheben, die Fersen anheben etc.)
Front Exchange	Achterschwung (mit Griffwechsel)	Während eines F-8 werden die Griffe von einer Hand in die andere gewechselt. Dies geschieht in dem Moment, in dem das Seil von dem Körper auf die andere Seite wechselt.	Kombination mit Beintechniken (z.B. Gehen, Marschieren, Knie hoch)  Variation Armtechnik: Der Wechsel kann auch hinter dem Rücken ausgeführt werden.
Leg Over Pass	Seilschwung (unter dem Bein)	Das Seil wird unter dem hochgehobenen Bein durchgeschwungen.	Wenn man das Seil in der rechten Hand hält, kann man auch unter dem linken oder auch unter dem rechten Bein wechseln. Einmal kommt das Seil von der Innenseite des Oberschenkels einmal außen.

## Stationskarten

Bilder aus: Böttcher, H. (1997). Rope Skipping: Spring dich fit! Aachen.<sup>1</sup>

# Slalomsprung (Skier)



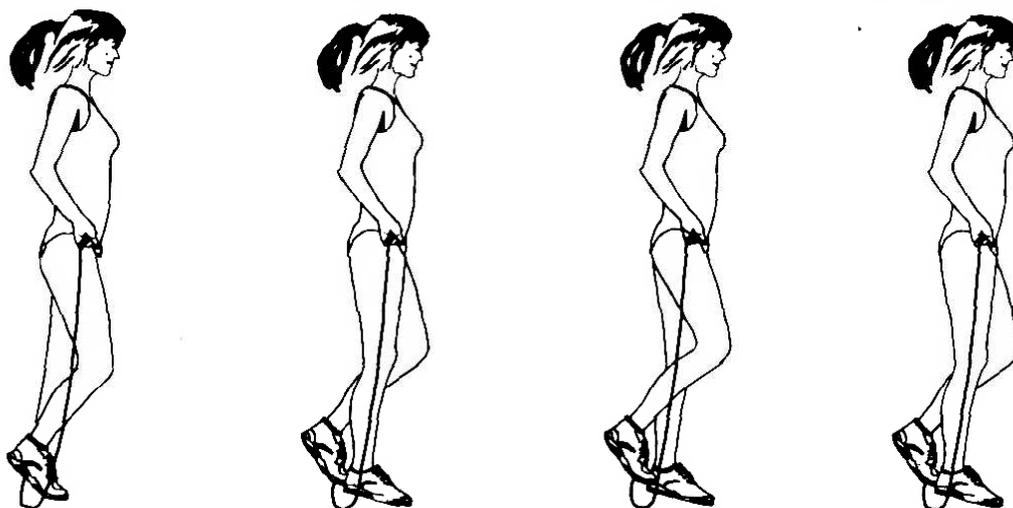
Springe mit (fast) geschlossenen Beinen  
nach links und dann nach rechts.

**Tipp:** Springe am Anfang nicht zu weit nach links bzw.  
rechts.

---

<sup>1</sup> Weitere empfehlenswerte Literatur: Herpel, M. (2001). Rope Skipping. München. - Schweizerischer Olympischer Verband (2000). Alle hop! Bern.

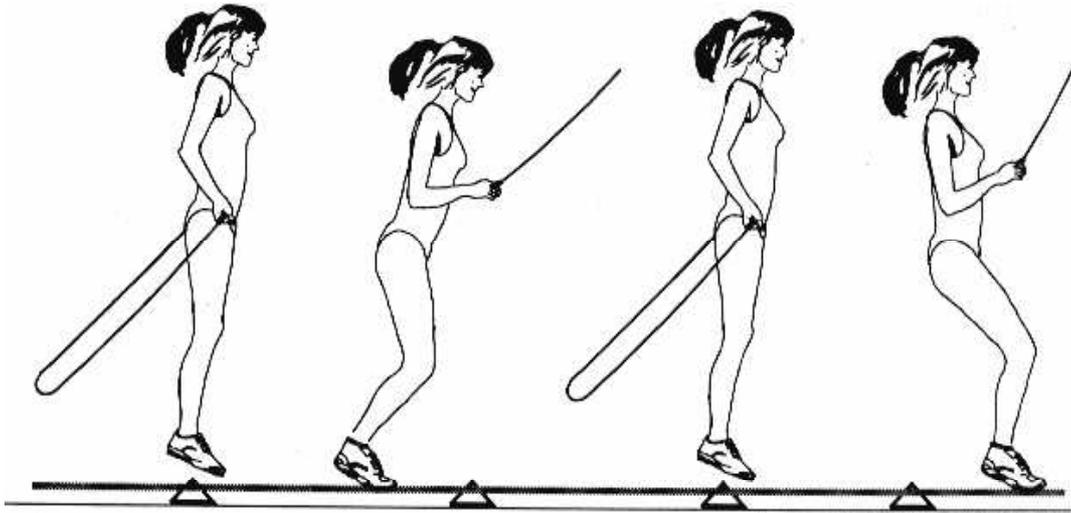
## Joggingsprung (Jogging step)



Setze bei jedem Seildurchschlag im Wechsel  
den rechten und linken Fuß auf.

Tipp: Ziehe die Füße nicht zu hoch.

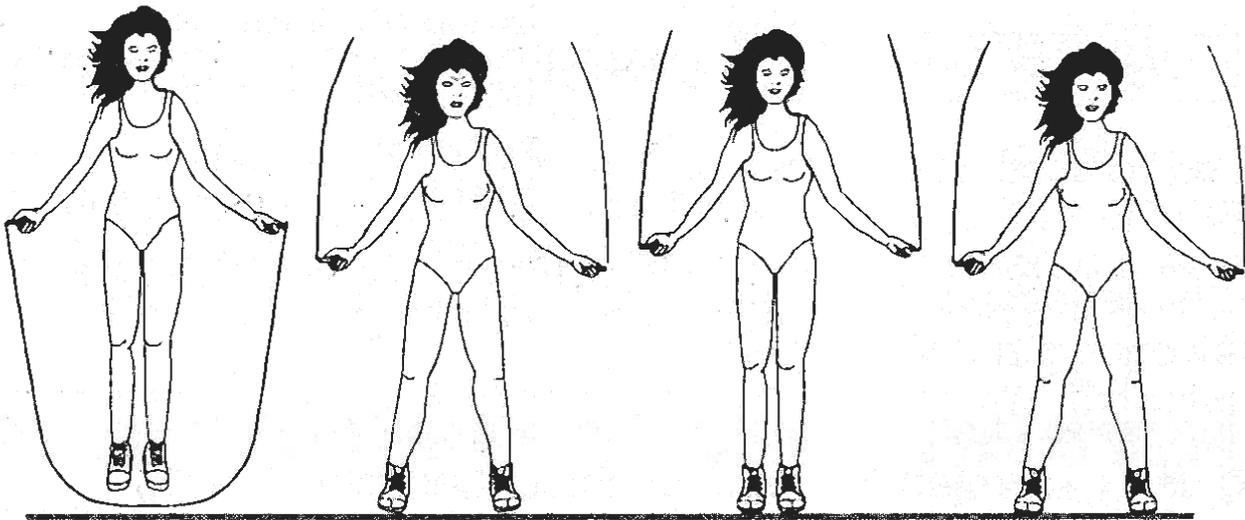
## Glocke (Bell)



Nach einem Grundsprung wird nach vorn und mit dem zweiten Sprung zurückgesprungen.

Tipp: Springe am Anfang nicht zu weit nach vorne.

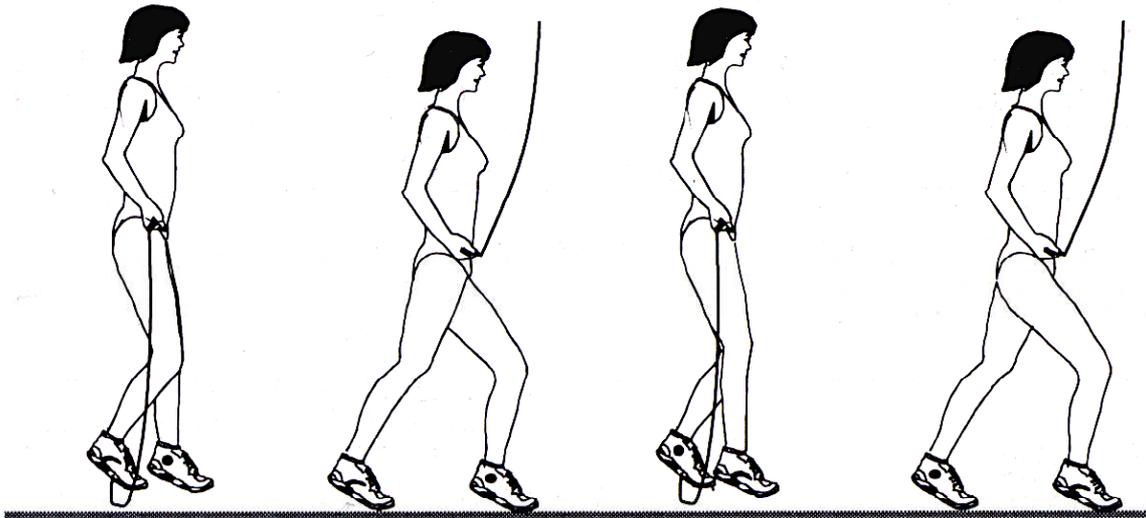
## Grätschsprung (Side Straddle)



Grätsche und schließe die Beine bei jedem Seilschwung.

Tipp: Achte am Anfang darauf, dass du die Beine beim Grätschen nicht zu weit öffnest.

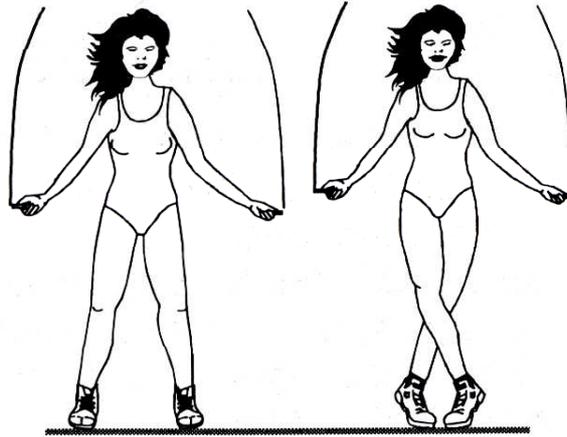
## Schrittsprung (Forward Straddle)



Springe im Wechsel mit dem rechten und dem linken Fuß  
in eine Schrittstellung.

**Tipp:** Probiere den Sprung erst ohne Wechsel in die Schrittstellung (d.h. Springe nur mit dem rechten oder nur mit dem linken Fuß in die Schrittstellung und dann zurück in den Grundsprung).

# Kreuzsprung (X-Motion)



Öffne und kreuze die Füße beim Springen  
(Wechsel vorwärts kreuzen - Grundsprung -  
rückwärts kreuzen).

**Tipp:** Kreuze anfangs nur vorne die Füße und führe dann mehrere Grundsprünge durch.

### **Abschließende Tipps für das Gelingen des Rezepts:**

- (1) Übe den Sprung erst einmal ohne Seil!
- (2) Springe den Trick, und schwinde das Seil zunächst neben dem Körper. Übe das mehrmals mit der rechten und dann mit der linken Hand. Achte hier bereits darauf, dass die Ellbogen am Körper anliegen, die Schwungbewegungen aus dem Handgelenk kommt.
- (3) Springe den Trick im Seil (zuerst ohne, dann mit Musik)!  
Hinweis: Ein Trick wird immer in der Phase des Durchsprunges ausgeführt, also während der Zeit eines Seildurchschlages.

In Bezug auf das Erlernen von Rope Skippingfertigkeiten und deren Anwendbarkeit in der Choreographie ist damit zu rechnen, dass einige TeilnehmerInnen Probleme mit der technischen Ausführung bekommen. Dies wird vor allem bei komplexeren Sprüngen und bei Sprungkombinationen der Fall sein. Gerade durch den Mangel an konditionellen (vor allem der Ausdauerfähigkeit) und koordinativen Leistungsvoraussetzungen (Geschicklichkeit, Kopplungs- und Rhythmisierungsfähigkeit) kann es sein, dass einige Teilnehmer(für eine gewisse Zeit) die Lust und Freude am Springen verlieren. Das „Hängen bleiben im Seil“ kann gerade bei Anfängern manchmal sehr frustrierend sein. Hinzu kommt, dass der Springende sich am Körper durch ein schlecht geschwungenes Seil selber Schmerzen zufügen kann. Im besonderen Maße wird es hierbei auf die pädagogische Sensibilität und Aufforderungs- und Aufmunterungsfunktion des Lehrenden ankommen.

Bei der Gestaltung der Rope Skippingkür in Kleingruppen können des Weiteren „normale“ gruppenspezifische Prozesse entstehen (Unzufriedenheit, Meinungsverschiedenheit, Frustration); gerade auch deshalb, weil ein Produkt über einen Prozess hinweg entstehen soll und dafür Absprachen stattfinden müssen. Gegenseitige Akzeptanz, Toleranz und eine hohe sozialkommunikative Kompetenz sind Voraussetzungen für die gemeinsame Erarbeitung der Bewegungsgestaltung. Primäre Rolle des Lehrenden ist deshalb auch die des Beraters und nur in besonders schwierigen Situationen die des Vermittlers.

### Disziplinen im Rope Skipping

- Single-Rope: Einzelspringen nach Musik mit Einzel-, Doppel- und Dreifachdurchschlägen sowie z. T. akrobatischen Einlagen.
- Wheel-Rope: Partner- und Gruppenspringen, bei dem so viele Seile eingesetzt werden, wie Personen beteiligt sind.
- Double-Dutch: Zwei große Seile, die von zwei Sportlern geschwungen werden. Darin können ein oder mehrere Skipper, z.T. auch zusätzlich mit einem eigenen Seil springen.
- Long-Rope: Ein langes Seil, das von zwei Sportlern geschwungen wird. Darin springen ein oder mehrere Skipper, z. T. auch zusätzlich mit einem eigenen Seil.
- Formation: Kombination aus den oben genannten Disziplinen (Gestaltung einer Choreographie mit oder ohne Musik).