

Hast Du schon mal beobachtet, wie sich die Profis in einem Tennismatch bewegen? Um schnell die Richtung wechseln und reagieren zu können, stehen und laufen sie meist auf dem Vorderfuß. Seilspringen hilft ihnen dabei, diese Beweglichkeit zu trainieren. Wenn Du ein paar Tipps beachtest, beherrschst Du mit ein wenig Übung sicher bald die folgenden Sprünge. Du wirst sehen, es wird Dir Spaß machen! Und in Zukunft kannst Du zum Aufwärmen vor dem Training oder Spiel ein paar Minuten Seilspringen und von Anfang an voll durchstarten. Lass Deiner Phantasie freien Lauf und denke Dir doch selbst noch ein paar Sprünge aus!

#### Tipps:

- **Die richtige Seillänge:** Um die für Dich passende Seillänge einzustellen, setzt Du die Fußspitzen auf die Mitte des Seilbauches. In gestrafftem Zustand sollen die Seilenden bis unter die Achselhöhlen reichen.
- **Die richtige Technik:** Die Oberarme liegen beim Springen eng am Körper an, die Schultern sind entspannt. Der Oberarm-Unterarm-Winkel beträgt mehr als 90°. Die Schwungbewegung kommt nur aus dem Handgelenk, lediglich beim Anschwung des Seiles ist der Arm beteiligt.
- **Sprünge lernen:** Es ist leichter, die etwas schwierigeren Tricks erst mal ohne Seil zu üben. Im nächsten Schritt kannst Du die Tricks mit beiden Seilenden in einer Hand ausprobieren. Erst wenn Du diese zwei Stufen einwandfrei beherrschst, solltest Du den vollständigen Trick mit Seil ausführen.
- **Vorübungen:** Um zu fühlen, wie das Seil schwingt kannst Du beide Enden in eine Hand nehmen und neben Deinem Körper schwingen. Das solltest Du mit der linken und rechten Hand ausprobieren. Das Hüpfen auf den Fußballen trainierst Du am leichtesten, indem ein Partner das Seil für Dich am Boden entlang im Kreis um sich schwingt. Du hüpfst immer über das Seil, wenn es auf Dich zukommt.

#### Übungen:

##### Übung 1 – Basisschwung

- 2 Hüpfen pro Seilzug (Zwischenhüpfer)
- einmal Springen bei jedem Seildurchschlag
- Seildurchzug im Laufen
- Rückwärts Seilzug

##### Übung 2 – Einbeinsprung

Springen auf einem Bein oder Springen im Wechsel auf einem Bein in unterschiedlichen Variationen.

##### Übung 3 – Grätsche

Die Füße abwechselnd grätschen und schließen.

##### Übung 4 – Schere

Mit einem Fuß vorwärts, mit dem anderen rückwärts springen. Mit oder ohne Grundsprung dazwischen.

##### Übung 5 – Doppelschwung

Das Seil wird pro Hüpfen zweimal unter den Füßen durchgeschlagen. Wichtig ist dabei die Seilbeschleunigung aus dem Handgelenk.

##### Übung 6 – Springen auf Zeit

Springe Deine Lieblingstechnik 20 Sekunden lang ohne Fehler.

