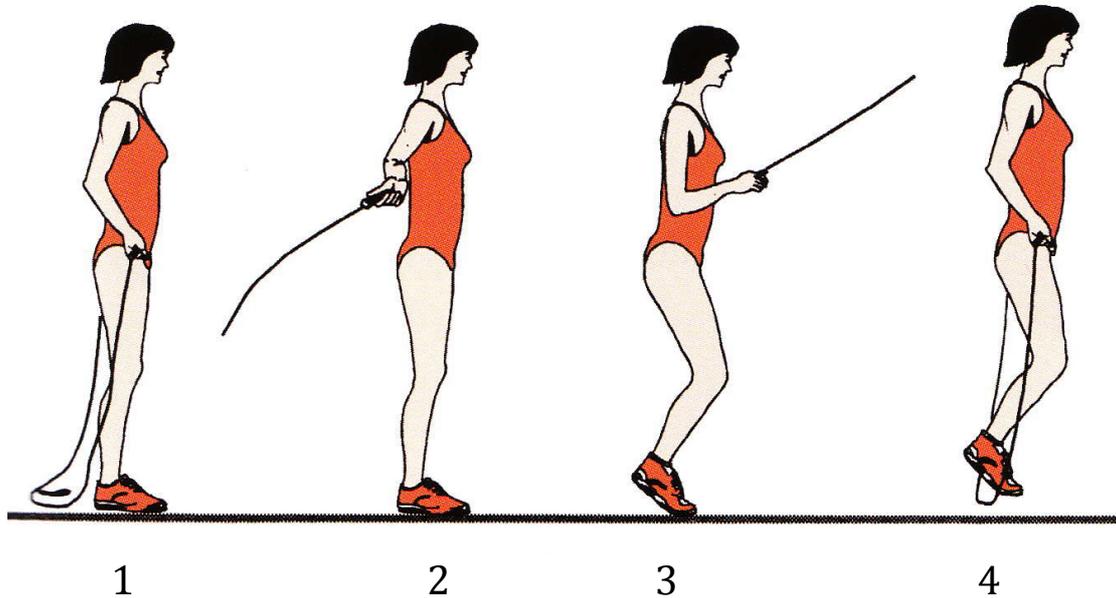


Rope Skipping

1) *Easy Jump* (Grundsprung)



Kurzbeschreibung:

1 → Ausgangsposition

2 → Beginn des Seilschwunges, eingeleitet durch die Armbewegung

3 → Leichtes Beugen des Knie- und Sprunggelenkes, kurz vor dem Sprung über das Rope

4 → beidbeiniger Sprung über das Rope

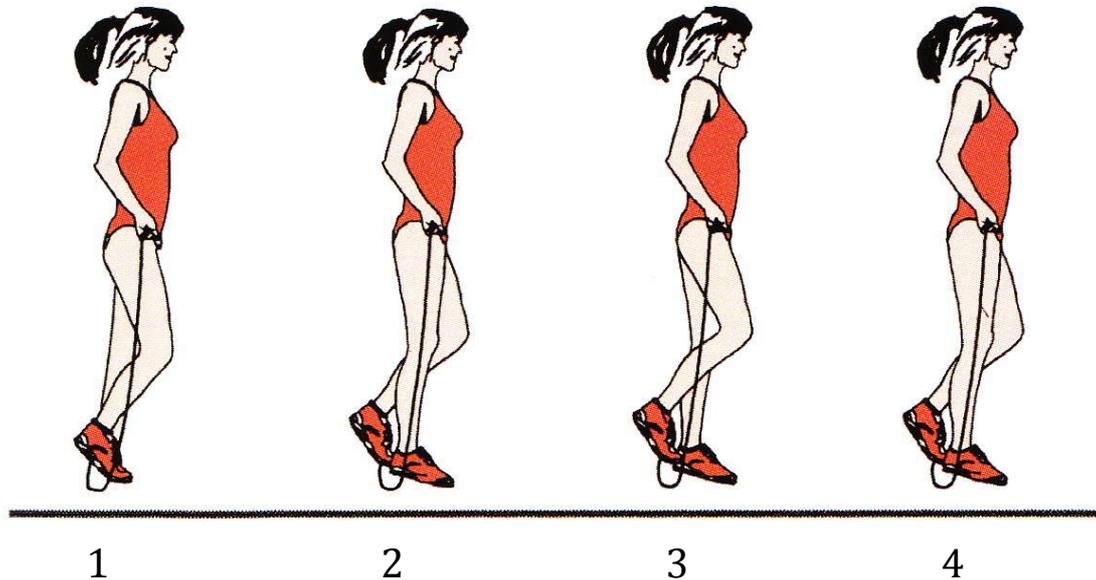
Achtet auf eine aufrechte Haltung des Oberkörpers!

Variationsmöglichkeiten:

- Erst nach jedem zweiten Sprung wird über das Rope gesprungen.
- Mit unterschiedlichen Ropes springen.

Rope Skipping

2) Jog Step (Grundsprung mit einem Fuß)



Kurzbeschreibung:

1 → Beginn des Skippens

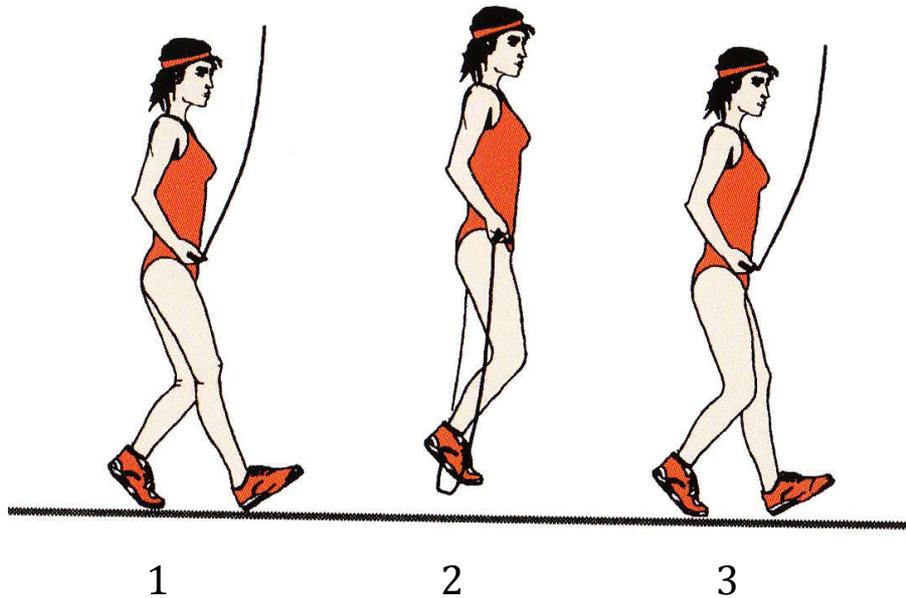
2 bis 4 → Es wird immer im Wechsel der rechte und der linke Fuß aufgesetzt. Dies geschieht fortlaufend bei jedem Seildurchschlag.

Variationsmöglichkeiten:

- Mit unterschiedlichen Ropes springen.

Rope Skipping

3) *Heel Tap* (Grundsprung Ferse vor)



Kurzbeschreibung:

1 → Bei einem Seildurchschlag wird die Ferse eines Fußes leicht vor der Grundposition aufgesetzt.

Der vordere Fuß berührt den Boden nur leicht.

2 → Zurück zum *Easy Jump*.

3 → Der andere Fuß wird wie in 1 leicht nach vorne aufgesetzt.

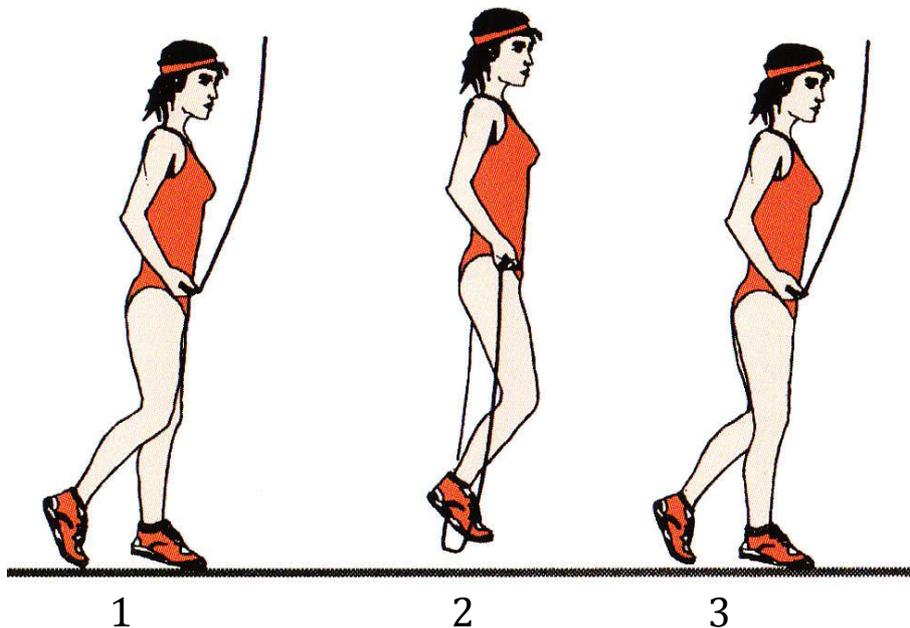
usw.

Variationsmöglichkeiten:

- Mit unterschiedlichen Ropes springen.
- Ohne *Easy Jump* zwischen den beiden *Heel Taps* (genannt: *Heel Tap Direct*).

Rope Skipping

4) *Toe To Toe* (Auftippen rückwärts)



Kurzbeschreibung:

1 → Bei einem Seildurchschlag wird die Fußspitze leicht hinter der Grundposition aufgesetzt.
Der hintere Fuß berührt den Boden nur leicht.

2 → Zurück zum *Easy Jump*.

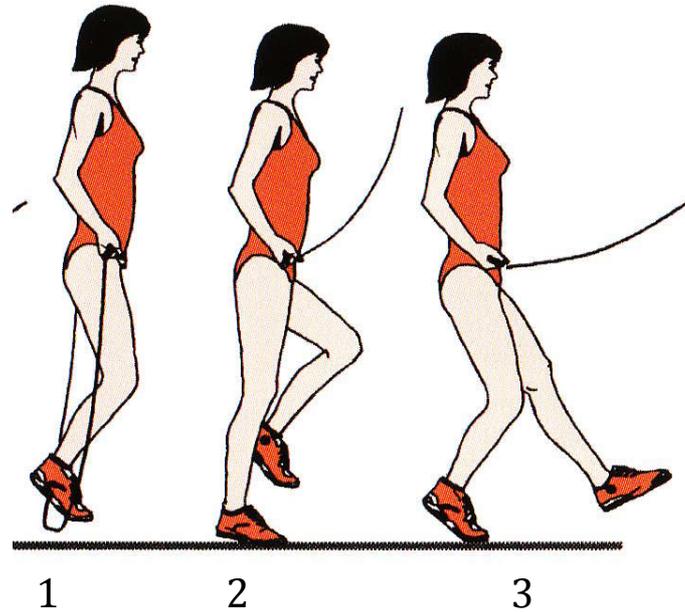
3 → Der andere Fuß wird wie in 1 leicht nach hinten aufgesetzt.

Variationsmöglichkeiten:

- Mit unterschiedlichen Ropes springen.
- Ohne *Easy Jump* zwischen den beiden *Toe To Toes* (genannt: *Toe To Toe Direct*).

Rope Skipping

5) *Swing Step* (Fuß - Kick vorwärts)



Kurzbeschreibung:

1 → Grundsprung.

2 → Das Knie eines Beines wird leicht hochgezogen.

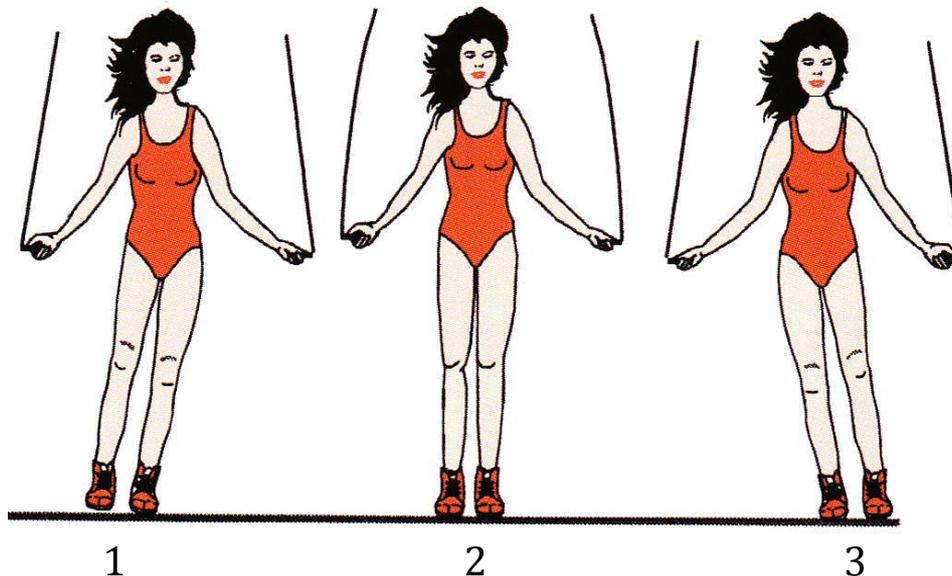
3 → Innerhalb dieser Sprungphase kickt der Fuß aus dem Kniegelenk heraus schräg zum Boden.

Variationsmöglichkeiten:

- Mit unterschiedlichen Ropes springen.
- Ohne/Mit *Easy Jump* zwischen den beiden *Swing Steps* (genannt: *Swing Step Direct*).

Rope Skipping

6) *Skier* (Slalom)



Kurzbeschreibung:

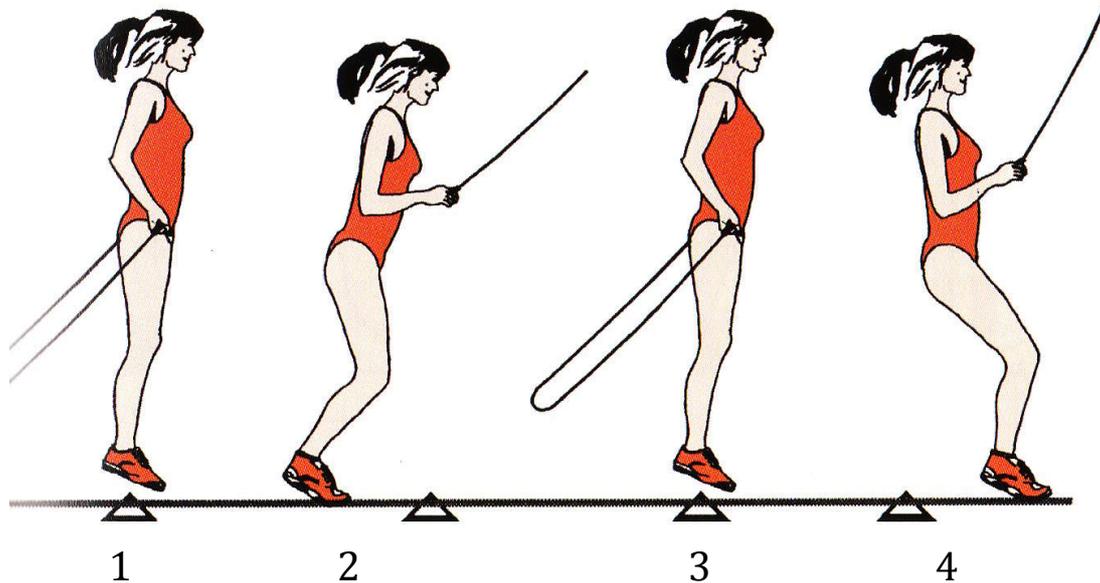
- 1 → Nach dem *Easy Jump* wird mit paralleler Fußstellung in eine Position seitlich der Ausgangsstellung gesprungen.
- 2 → Zurück zum *Easy Jump*.
- 3 → Wie bei 1, nur auf die andere Seite.

Variationsmöglichkeiten:

- Mit unterschiedlichen Ropes springen.
- Ohne 2 (*Easy Jump*) zwischen den beiden *Skiers* (genannt: *Skier Direct*).

Rope Skipping

7) *Bell* (Grundsprung vor-, rückwärts)



Kurzbeschreibung:

1 → Ausgangsstellung.

2 → Sprung nach hinten.

3 → Zurück zum *Easy Jump*.

4 → Sprung nach vorne.

usw.

Tipps:

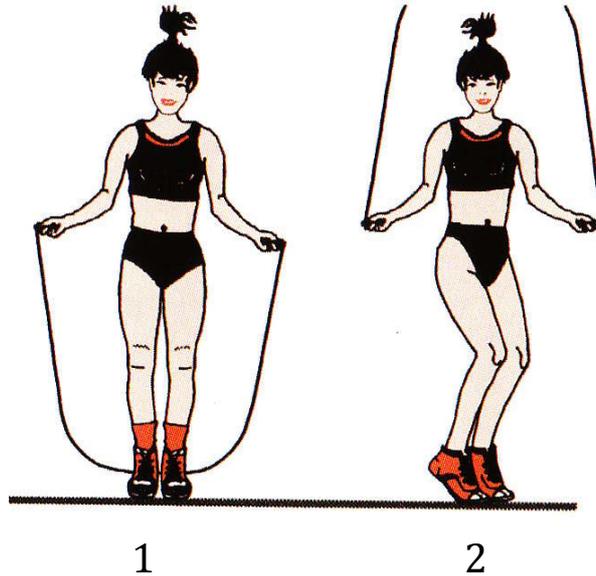
- Zur Stabilität: Der Sprung lässt sich leichter ausführen, wenn die Füße ca. Hüftbreit auseinander sind.
- Achtet auf die Verlagerung eures Körperschwerpunktes.

Variationsmöglichkeiten:

- Mit unterschiedlichen Ropes springen.
- Ohne 3 (*Easy Jump*) zwischen den beiden *Bells* (genannt: *Bell Direct*).

Rope Skipping

8) *Twister* (Grundsprung mit Hüftdrehung)



Kurzbeschreibung:

1 → Ausgangsstellung.

2 → Leichte Körperdrehung in eine Richtung. Die Arme bleiben in der Ebene der Ausgangsposition.

usw.

Tipp:

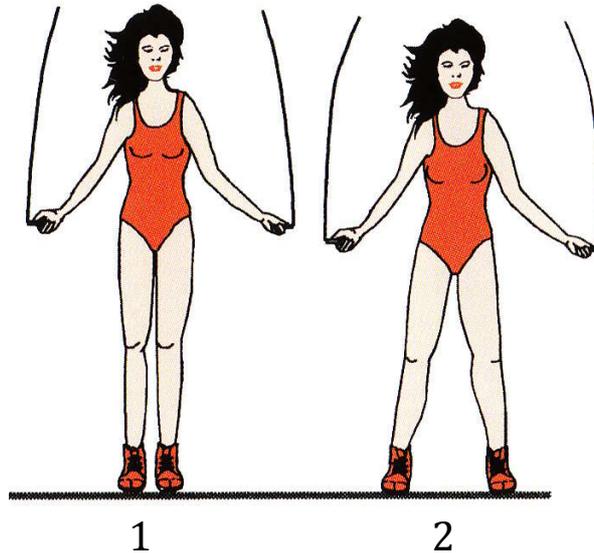
- Unbedingt die Arme in der Grundposition lassen, ansonsten kann es passieren, dass das Seil hängen bleibt.

Variationsmöglichkeiten:

- Mit unterschiedlichen Ropes springen.
- Ohne 1 (*Easy Jump*) zwischen den beiden *Twisters* (genannt: *Twister Direct*).
- Nach und nach kann die Hüftdrehung erweitert werden.

Rope Skipping

9) *Side Straddle* (Grätschsprung seitwärts)



Kurzbeschreibung:

1 → Ausgangsstellung.

2 → Beine über die Grundstellung hinaus leicht öffnen.

3 → Zurück zum *Easy Jump*.

Tipp:

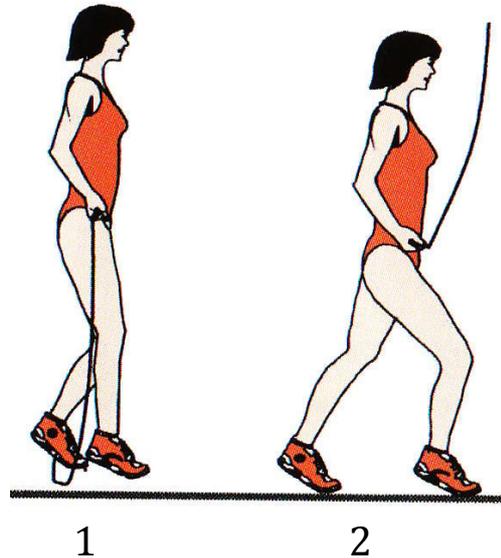
- Grätscht die Beine nicht zu weit.

Variationsmöglichkeit:

- Mit unterschiedlichen Ropes springen.

Rope Skipping

10) *Forward Straddle* (Schrittsprung vor-, rückwärts)



Kurzbeschreibung:

1 → *Easy Jump*.

2 → Schrittstellung.

3 → Zurück zum *Easy Jump*.

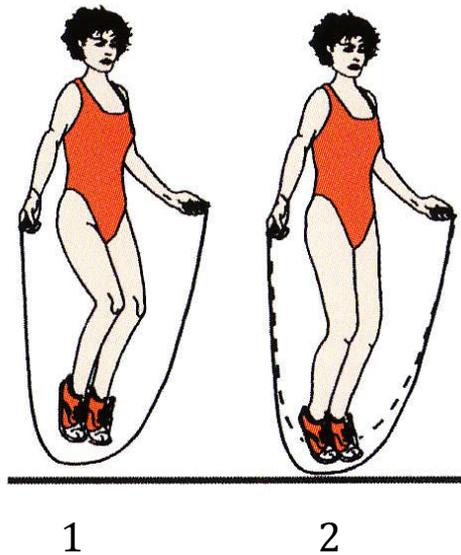
4 → Schrittstellung, mit dem anderem Bein nach vorne.

Variationsmöglichkeiten:

- Mit unterschiedlichen Ropes springen.
- Ohne 3 (*Easy Jump*) zwischen den beiden *Forward Straddles* (genannt: *Forward Straddle Direct*).

Rope Skipping

11) *Double/Triple Under* (Mehrfachdurchschläge)



Kurzbeschreibung:

1 → *Easy Jump*.

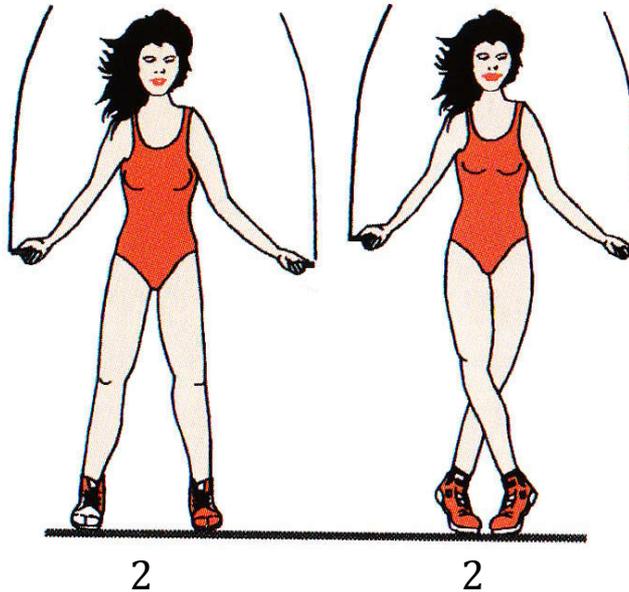
2 → Beschleunigung aus den Handgelenken. Höherer Absprung.
Pro Sprung finden zwei/drei Seildurchschläge statt.

Variationsmöglichkeiten:

- Mit unterschiedlichen Ropes springen.
- Ohne *Easy Jump* zwischen den beiden *Double/Triple Under*.

Rope Skipping

12) X - Motion (Kreuzschritt)



Kurzbeschreibung:

1 → Ausgehend vom *Side Straddle* (9).

2 → Die Beine werden über die Grundposition in die gekreuzte Stellung geführt; danach wieder in die Grätschstellung (9).

Variationsmöglichkeiten:

- Mit unterschiedlichen Ropes springen.
- Ohne *Side Straddle* dazwischen.

Rope Skipping

13) *Side Swing Easy Jump* (Seitschwung mit Sprung)

- Grundsprung (Trick) für weitergehende Sprungformen -



Kurzbeschreibung:

1 → Ausgangsposition: Rope wird seitlich vom Körper gehalten.

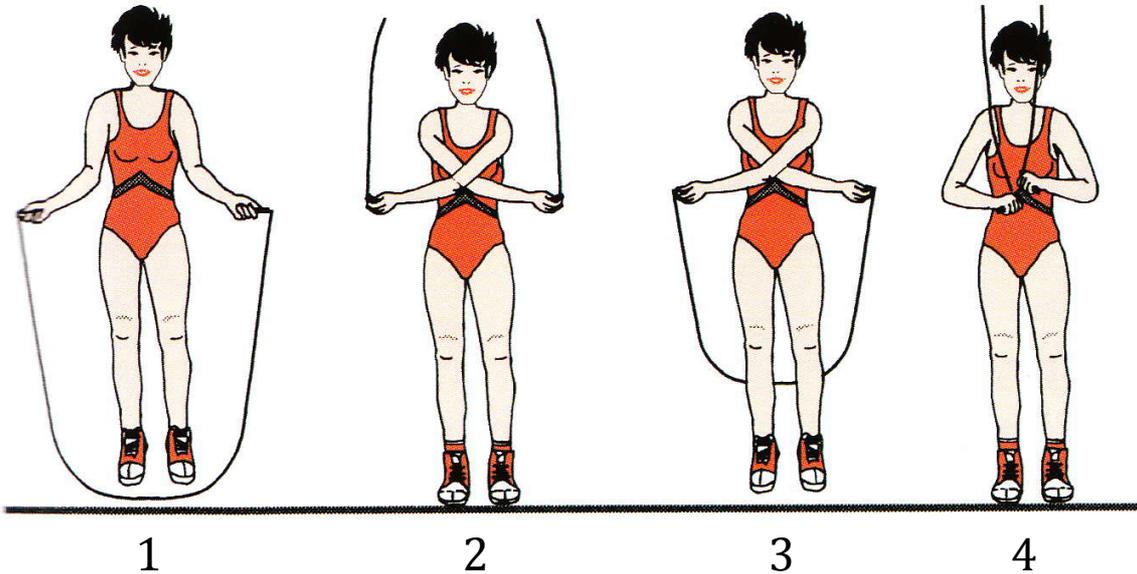
2 → *Easy Jump* wird mit einem Seilschlag an der Seite gesprungen.

Variationsmöglichkeiten:

- *Side Swing Easy Jump* mit der anderen Seite springen.
- *Side Swing Easy Jump* abwechselnd rechts und links springen.

Rope Skipping

14) *Criss - Cross* (gekreuzter Durchschlag)



Kurzbeschreibung:

1 → *Easy Jump*

2 → Die Hände werden gleichzeitig auf die jeweils andere Körperseite geführt (ähnlich wie bei 13). Die Bewegung erfolgt nur durch die Unterarme, die sich vor dem Körper kreuzen. Die Seilgriffe sollten über die Körperseite hinausragen, damit das Seil ungehindert weiterkreisen kann.

3 → Arme bleiben gekreuzt, bis man das Seil übersprungen hat.

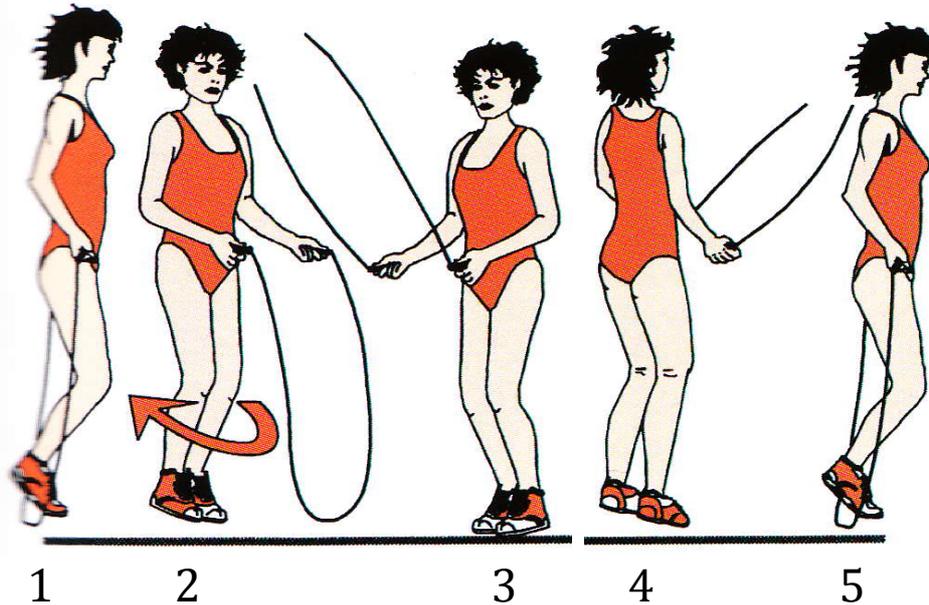
4 → Arme werden wieder zurückgeführt und bleiben dabei eng am Körper.

Variationsmöglichkeit:

- Mehrere *Criss - Cross* hintereinander.
- Verbinde den *Side Swing* mit dem *Criss - Cross*.

Rope Skipping

15) *Turn Backward 180°* (halbe Drehung rückwärts)



Kurzbeschreibung:

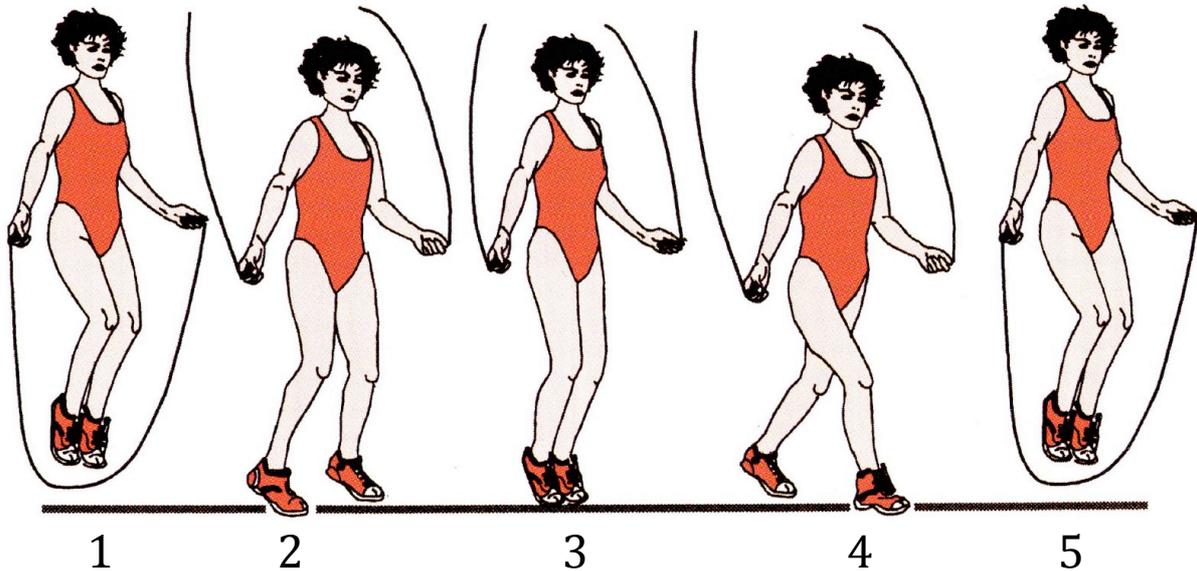
- 1 → Ausgangsposition: *Easy Jump vorwärts*.
- 2 → *Side Swing* mit der Einleitung der Drehung. Hier ist die Drehung rechts herum gezeigt.
- 3 → Das Rope wird wie beim *Side Swing* gedreht, während man sich rechts herum weiter dreht (180°).
- 4 → Es wird weiter im *Easy Jump* gesprungen, wobei jetzt ein Schwungwechsel erfolgt.
- 5 → *Easy Jump rückwärts*.

Variationsmöglichkeiten:

- Verlangsamte Bewegung, zum Verständnis des Bewegungsablaufes.
- *Turn Forward 180°* (halbe Drehung vorwärts).
- *Turn Forw./Backw. 360°* (ganze Drehung/zwei Sprünge).
(Der Seilschwung über die Seite führt zum 1. *Skipping Backward* über einen 2. *Easy Jump Backward* zum 3. *Skipping Forward*)

Rope Skipping

16) *Forward Straddle/Side Straddle*



Kurzbeschreibung:

1 → *Easy Jump*

2 → *Side Straddle*, Beine in Grätschstellung

3 → *Easy Jump*

4 → *Forward Straddle*, Schrittstellung

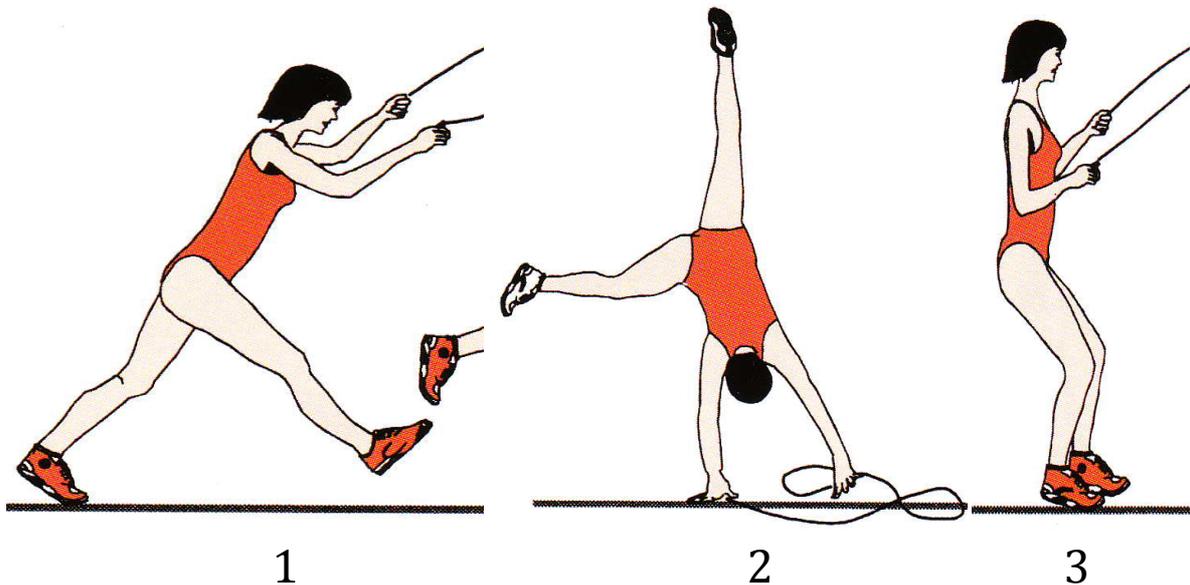
5 → *Easy Jump*

Tipp:

Immer einen *Easy Jump* zwischen den *Straddles* machen, da das unmittelbare Springen der *Forward Straddle* und *Side Straddle* hintereinander ohne *Easy Jump* sich ungünstig auf Rhythmus- und Koordinationsfähigkeit auswirkt.

Rope Skipping

17) *Cart Wheel* (Rad)



Kurzbeschreibung:

Ausgangssprung ist der *Easy Jump*.

- 1 → vom letzten Sprung über das Seil kommt es zum Auftakthüpfer, der in die Schrittstellung führt
- 2 → das Aufsetzen der Hände erfolgt mit FLACHEN Händen ÜBER den Seilgriffen
- 3 → Aufrichten des Körpers erfolgt mit gleichzeitigem Anschwingen → möglichst schnell zur Beibehaltung der Dynamik

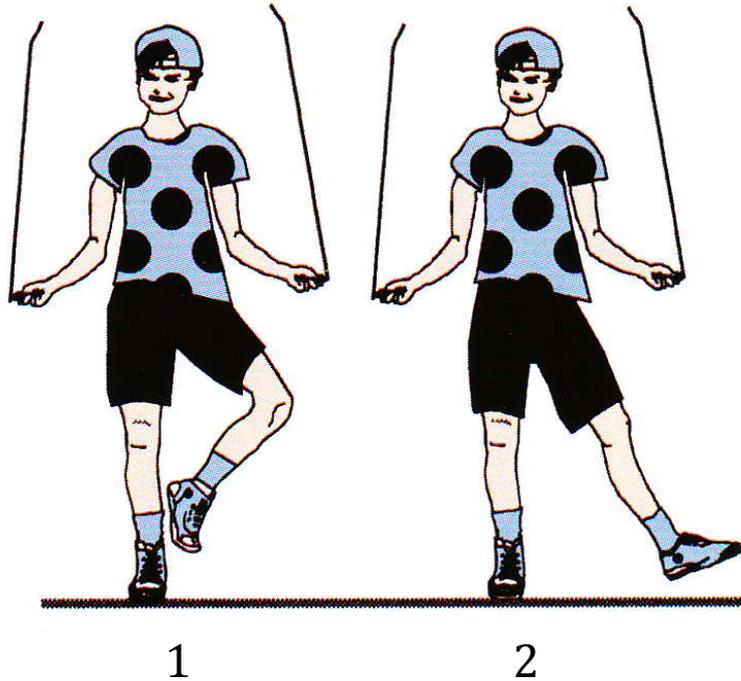
Anschließend wird der *Easy Jump* ausgeführt.

Variationsmöglichkeiten:

- Verlangsamte Bewegung, zum Verständnis des Bewegungsablaufes.
- Mit einer *Radwende* → Achtung: der *Easy Jump* erfolgt danach rückwärts.

Rope Skipping

18) *Frog* (Frosch)



Kurzbeschreibung:

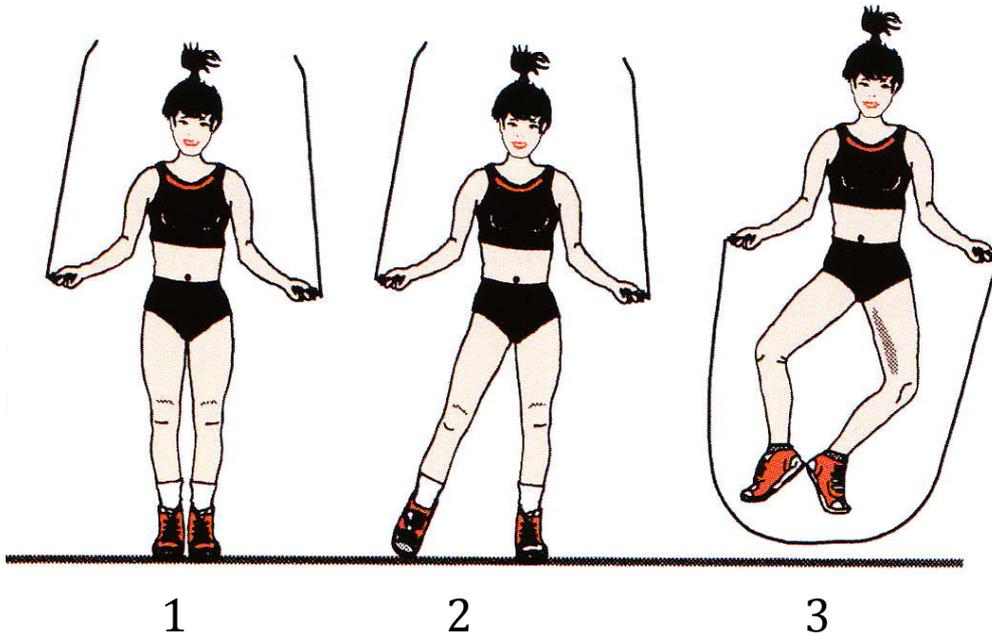
- 1 → Fuß in Richtung der Innenseite des Knies ziehen
- 2 → hochgezogenen Fuß beim zweiten Seildurchschlag zur Seite kicken
- 3 → mit dem anderen Fuß

Hinweis:

Dieser Sprung bietet eine gute Möglichkeit für einen zusätzlichen Showeffekt.

Rope Skipping

19) *Heel Klick* (Anschlagsprung seitwärts)



Kurzbeschreibung:

1 → *Easy Jump*

2 → Landung vom *Easy Jump* mit ausgestelltem Bein

3 → Absprung mit belastetem Bein; Anschlag der Fersen in der Luft. Danach: Landung in der Grundposition.

Tipp:

- Der Körperschwerpunkt verlagert sich entsprechend der Bewegung entgegengesetzt.
- Die Bewegung erst ohne Seil probieren.