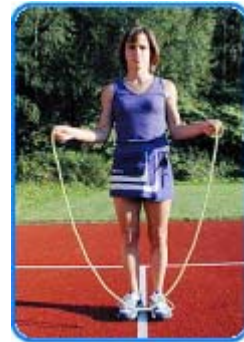


10.10.2003 | Fit & aktiv | Josef Kitzlinger

## Springen mit dem Seil

Besonders in der Leichtathletik lässt sich das Seil effektiv einsetzen, um ein abwechslungsreiches Training zu gestalten und verschiedene konditionelle Fähigkeiten zu schulen. Seilspringen oder „Rope Skipping“ erlebt momentan seine Renaissance. Zur Verbesserung von Kraft und Schnelligkeit setzen sicherlich auch Sie gerne kleine Sprungformen ein.

Alternativ zu den üblichen Trainingsmitteln, wie Sprünge auf dem Rasen oder auf der Laufbahn, lässt sich ein Teil davon hervorragend mit Seilübungen abdecken. Auch für das Koordinationstraining eignet sich das Sprungseil bestens, obwohl manchmal durch die Neuartigkeit der Übungsausführung mit Anfangsschwierigkeiten zu rechnen ist. Wenn Kinder oder Jugendlichen die Aufgaben aber beherrschen, wird es sich positiv auf ihre Lauftechnik auswirken.



Springen mit dem Seil  
- Die Grundstellung...

### Grundstellung

- Die Arme sind leicht angewinkelt am Körper, so dass die Hände ungefähr auf Hüfthöhe sind.
- Das Seil sollte bei auswärts gedrehten Händen leicht den Boden berühren.
- Wichtig: Das Sprungseil darf nicht häufiger als einmal um die Hand gewickelt werden, sonst muss man es entsprechend kürzen.
- Beim Springen sollte der Übende möglichst nur mit den Fußballen und nicht mit der ganzen Sohle Bodenkontakt haben. Die Beine bleiben dabei fast gestreckt.

Positive Aspekte des Sprungseils

Hinweise zur Ausführung

### Übungen am Ort

*Beidbeiniges/einbeiniges Springen*



- Seilspringen mit unterschiedlicher Seilschwinggeschwindigkeit
- Seilspringen mit Vorwärts-/Rückwärtsschwüngen
- beidbeinig federn und nach jedem zweiten Bodenkontakt über das Seil springen
- nach jedem Bodenkontakt über das Seil springen
- das Seil nach jedem Bodenkontakt zweimal durchschwingen (hohe Seilgeschwindigkeit)
- Seil einmal links am Körper, einmal rechts am Körper vorbeiswingen und dann überspringen
- die Arme im Wechsel kreuzen und öffnen (Tipp: Die Übung funktioniert

am besten, wenn der Sportler die Arme so früh wie möglich nach dem Durchschwingen des Seils unter den Beinen kreuzt bzw. öffnet.)

- Schwingen und nur mit dem rechten/linken Bein springen
- Schwingen und mit verschiedenen Rhythmen springen (z. B. links - links - rechts - rechts usw.)
- Springen mit Grätschen oder Kreuzen der Beine
- Kombinationen aus vorwärts Schwingen mit verschiedenen Sprungrhythmen und Zusatzaufgaben
- Laufen auf der Stelle (Sprint ABC)
- Laufen mit Hopserlauf

### Übungen mit einhändigem Schwingen



- Seil mit beiden Enden in eine Hand nehmen und im Wechsel über dem Körper und unter den Beinen durchschwingen: (im Stehen (beidbeinig oder einbeinig, auch mit der „schlechteren“ Hand); im Sitzen) (Diese Übung funktioniert nur, wenn der Sportler mit gebeugten Beinen im Schwebesitz immer zum richtigen Zeitpunkt eine Stoßbewegung mit den Beinen schräg nach oben durchführt – zuerst versuchen, ohne Seil vom Boden leicht abzuheben. Führen Sie diese Übung nur mit gut trainierten Athleten durch, da sie sehr anspruchsvoll ist.)
- im Liegestütz (durch zeitlich versetztes Lösen des stützenden Arms und der Beine; oder der Übende versucht, durch sogenanntes Liegestützspringen mit Armen und Beinen gleichzeitig vom Boden kurz abzuheben und das Seil durchzuschwingen.)

### Springen mit Zusatzaufgaben



- Springen mit beidbeinigem Knieheben
- Springen mit Anfersen
- Grätschsprünge

– Schersprünge



## Übungen in der Bewegung

*Laufen vorwärts, schwingen vorwärts*



Bei jedem oder bei jedem 2. Schritt einmal durchschwingen:

- Kniehebelauf
- Anfersen
- Skipping
- scherendes Laufen
- Hopslerlauf
- Beinschleudern
- Steigerungslauf, wobei vorrangig die Seilschwunggeschwindigkeit gesteigert werden soll
- Prellhopser, Sprunglauf, Einbeinsprünge, beidbeinige Fußgelenkssprünge
- In der Vorwärtsbewegung mit ständigem Drehen um die Körperlängsachse (links bzw. rechts herum)
- Kombinationen aller Übungen
- Lauf-ABC; Sprung-ABC
- Steigerungsläufe

*Laufen rückwärts – Schwingen vorwärts*



Bei jedem oder bei jedem 2. Schritt einmal durchschwingen:

- Lauf-ABC
- Sprung-ABC
- Steigerungsläufe

Variation:

- Laufen rückwärts – schwingen rückwärts



### *Seitwärts Laufen mit verschiedenen Sprüngen*



Bei jedem oder bei jedem 2. Schritt einmal durchschwingen (vor- oder rückwärts):

- Seitliches Laufen
- Überkreuzen
- Seithopserläufe
- Seitliches Prellhüpfen

### **Partnerübungen**

*Springen voreinander*



Die Übenden stehen sich dicht gegenüber. Ein Partner schwingt das Seil; beide Übenden müssen gleichzeitig über das Seil springen.

Variationen:

- Der andere Partner schwingt das Seil.
- Ein Partner kann während des Schwingens aus „dem Seil aussteigen“ (der andere springt kurz allein weiter) und kann dann wieder zusteigen.

*Springen hintereinander*



Die Übenden stehen dicht hintereinander. Der Hintermann schwingt das Seil; beide Übenden müssen gleichzeitig über das Seil springen.

Variationen:

- Der Vordermann schwingt das Seil.
- Der Hinter- oder Vordermann kann während des Schwingens aus „dem Seil aussteigen“ (der andere springt kurz allein weiter) und kann dann wieder zusteigen.

### *Springen nebeneinander*



Die Partner stehen, Schulter an Schulter, dicht nebeneinander. Mit der äußeren Hand hält jeder ein Ende des Seils fest, schwingen das Seil gleichzeitig (vor- oder rückwärts) und springen gleichzeitig über das Seil.

### *Knieende Partner*

#### Übung 1

- Ein Übender kniet vor dem anderen.
- Der knieende Partner schwingt das Seil über seinen Kopf und flach unter seinen stehenden bzw. in der Hocke befindlichen Partner hindurch.
- Der nicht schwingende Partner führt Übungen des Sprint- und Sprung-ABCs aus.

#### Übung 2

#### Hinweis

- Sehr anspruchsvolle Übung, die nur mit gut trainierten Athleten durchgeführt werden sollte.
- Ein Übender kniet vor dem anderen.
- Der knieende Partner schwingt das Seil über seinen Kopf und unter dem anderen in Liegestützposition befindlichen Partner hindurch.
- Der nicht schwingende Partner versucht, entweder durch zeitlich

versetztes Lösen des stützenden Arms und der Beine oder durch sogenanntes Liegestützspringen mit Armen und Beinen gleichzeitig vom Boden kurz abzuheben und das Seil durchschwingen zu lassen.

Die "Trainingstipps" auf [leichtathletik.de](http://leichtathletik.de) werden Ihnen präsentiert von "leichtathletiktraining", der Fachzeitschrift des Philippka-Sportverlages.

*leichtathletik  
training*

### Die letzten 10 Artikel dieser Kategorie

10.10.2003 Hochkarätige Gäste beim DLV-Walking-Day in Leipzig

07.10.2003 Bei soviel Bewegung kann die Sonne nicht streiken

20.09.2003 DLV-Walking-Day in Lubmin!

24.09.2003 Weitsprungtraining mit Heike Drechsler

17.09.2003 Jedermann-Zehnkampf - Spaß und Motivation für mehr

10.09.2003 DLV-Walking-Day in Gera ein Erfolg

05.09.2003 Leistungsfähigkeit - Von Proteinen und Genen

15.08.2003 JMZK – Scheeßel : aller guten Dinge sind Drei

04.08.2003 Höhen und Tiefen beim Jedermannzehnkampf

28.07.2003 Neue Materialien für den LAUF- und Walking-TREFF