

Stefan Lerch

Rope Skipping

Seilspringen

Fitness-Training, Action & Spaß!

Sportverlag Berlin

Inhalt

Was ist Rope Skipping? 7

Seilspringen – gestern, heute und morgen 8

Der Begriff »Rope Skipping« 9

Sport, Spiel und Fitness-Training 9

Varianten 10

Wie durch Rope Skipping Ihre Fitness verbessert wird 12

Der Begriff Fitness 12

Kraft 13

Ausdauer 13

Beweglichkeit 14

Schnelligkeit 14

Koordination 14

Mentale Faktoren 15

Häufig gestellte Fragen 16

Haben 10 Minuten Rope Skipping wirklich den gleichen Trainingseffekt wie 30 Minuten Jogging? 16

Ist Seilspringen für Anfänger nicht zu anstrengend? 16

Ich habe zwei »linke Füße«, kann ich trotzdem seilspringen? 17

Ist Seilspringen ungesund für die Knie und den Rücken? 17

Seilspringen ist doch langweilig 17

Kann man mit Seilspringen auch Fett verbrennen? 18

Warum kommt es manchmal beim Training zu Schmerzen im Schienbeinbereich? 19

Welches ist das richtige Seil? 20

Das Seilmaterial 20

Die Seillänge 22

Griffe 23

Pflege des Seils 23

Planen Sie Ihr Training 24

Warum wollen Sie trainieren? 24

Wie intensiv wollen Sie trainieren? 24

Wie können Sie die Intensität kontrollieren? 25

Wie kann man Intensität und Belastung steuern? 26

Die Trainingseinheit 30

Warm-up 30

Workout 30

Cool-down 32

Allgemeine Tipps 32

Non-Jumping-Techniken 35

Side Windmill 36

Cross Windmill 37

Front Windmill 38

Figure-8 39

Samurai Whirl 40

Front Exchange (Back Exchange) 41

Leg Over Pass 42

Overhead Windmill 43

Hitch Kick 44

Waist Wrap 45

Step Through 46

Arm Wrap, einhändig 47

Arm Wrap, beidhändig 48

Leg Wrap 49

Shoulder Wrap 50

Fly Fishing 51

Side Windmill Toss 52

Leg Over Side Swing 53

180-Windmill 54

Jumping-Techniken 56

- Figure-8 Entrance 57
- Two Foot Jump (Double Bounce) 58
- Jog Step (Boxer) 59
- Speed 60
- Running Step 61
- Foot Catch 62
- Slalom (Bell) 63
- Twister 64
- Jumping Jack (Jumping Jack Click;
Flying Jumping Jack) 65
- X-It Switch 66
- Scissors (Straddle; Rocker) 67
- Toe Tap 68
- Heel Tap 69
- Knee Up (High Step; Cross Over) 70
- Kick Step (Brush Kick) 72
- Leg Swing 73
- Heel Click 74
- Cross 75
- Side Swing 76
- Side Swing Cross 77
- Front/Back Cross 78
- Crougar 79
- Toad (Inverse Toad) 80
- 180 81
- Jump Through 82
- Doubles 83
- Quarter Rope Jump 84

Stretching 85

Workouts 88

- Warm-up I 89
- Warm-up II 90
- Starter 91
- Novice 91
- Advanced 92
- Jump Roper 93
- Pro 94
- Speed 94
- Speed Endurance 95
- Jump Power 95

Literaturnachweis 96

- Rope Skipping im Internet 96

