

Wo Sport Spaß macht

Henner Böttcher

Rope Skipping

Spring dich fit!

Meyer & Meyer Verlag

79/641



Inhalt

1	Vorwort (Deutsche Turnerjugend)	7
2	Vorwort des Autors	9
3	Einleitung	11
4	Was ist Rope Skipping?	13
	4.1 Die Entwicklung	13
	4.2 Charakteristik	14
5	Physiologische Aspekte	17
	5.1 Gesundheit und Fitness	17
	5.2 Wirkungen	18
	5.3 Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System	18
	5.4 Auswirkungen auf das Muskelsystem	21
	5.5 Koordinative Anforderungen im Rope Skipping	23
6	Vorbereitung	25
	6.1 Ausrüstung/Kleidung	25
	6.2 Allgemeine Erwärmung	26
	6.3 Spezielle Erwärmung	27
	6.4 Das Einstellen der Seile	28
7	Die Umsetzung	31
	7.1 Methodische Schritte	31
	7.2 Terminologie	32
	7.3 Musikvorschläge	32
	7.4 Arbeitshinweise/Orientierungshilfe	34
8	Das Skippen	37
	8.1 Die Sprungtechnik	37
	8.2 Die Arm-/Handtechnik	37
	8.3 Easy Jump (der Grundsprung)	39



9 Basic Stunts (Sprunggruppe einbeinig)	41
10 Basic Stunts (Sprunggruppe beidbeinig)	49
11 Basic Stunts (Armbewegung)	57
12 Basic Stunts (Drehungen)	59
13 Kombinationen (erweiterte Skills)	63
14 Arm-Bein-Bewegungen	69
15 Special Stunts (spezielle Tricks)	75
16 Double Dutch	83
16.1 Erarbeitung des Schwingens	84
16.2 Erarbeitung des Ein- und Auspringens	92
16.3 Teamarbeit	96
16.4 Skills im Double Dutch	97
16.5 Spielformen im Double Dutch	100
17 Wheel	103
17.1 Chinese Wheel (der Sprungrhythmus)	103
17.2 Chinese Wheel (die Armbewegung)	108
17.3 Chinese Wheel (die Partnerarbeit)	114
18 Visitor	119
19 Literatur	123
Bildnachweis	123