

Seilchen springen / Rope Skipping

Die Übung aus #8 (Sport im Halbschlaf) eignet sich ganz hervorragend zum Aufwärmen vor dem Seilchenspringen. Du kannst die Übungen im Stehen machen, dann hast du gleich ein bisschen Training für das Gleichgewicht dabei.

Du hast kein Seilchen? Nicht schlimm. Knote Kleidung auf die passende Länge zusammen: Schal, Shirts, Leggings... und los geht's:

- Grundsprünge mit geschlossenen Beinen

versuch' immer nur auf den Fußballen – also dem vorderen Fußbereich – zu springen. Dann klappt es auch leichter, dass man (fast) nichts hört beim Landen.

- Schnelle Sprünge mit und ohne Federsprung („Zwischenhüpfer“)
- Federsprünge rückwärts
- Arme vor dem Körper kreuzen
- Auf einem Bein springen
- Immer im Wechsel ein Bein kurz nach vorne strecken

Wenn du eine_n Partner_in im Haushalt findest, dann

- Steht hintereinander, so dass ihr in die gleiche Richtung schaut. Die hintere Person schwingt das Seil, durch das ihr beide springt. Oder die vordere, falls ihr das ganze mit Rückwärtsspringen probieren wollt.
- Stellt euch nebeneinander. Das Seil ist hinter euch und jede_r hält ein Seilende in der äußeren Hand. Macht die Grundsprünge zusammen.
- Dreht euch aus der Position weiter, so dass ihr Rücken an Rücken steht. Jetzt schwingt eine_r vorwärts und eine_r rückwärts während ihr gemeinsam durch das Seilchen springt.

Puh! Anstrengend, aber es macht auch Spaß!

Im Moment dürfen wir ja nicht herumreisen und auch nur für die nötigsten Dinge aus dem Haus gehen. Aber virtuell (also nicht in echt, sondern z.B. im Internet) könnt ihr nach Budapest und Adrienn Banhegyi beim sehr coolen Rope Skipping zuschauen:*

<https://www.youtube.com/watch?v=ofOJoK-eEWo>

*Falls das Werbung ist: selbst gedacht, selbst rausgesucht und unbezahlt.