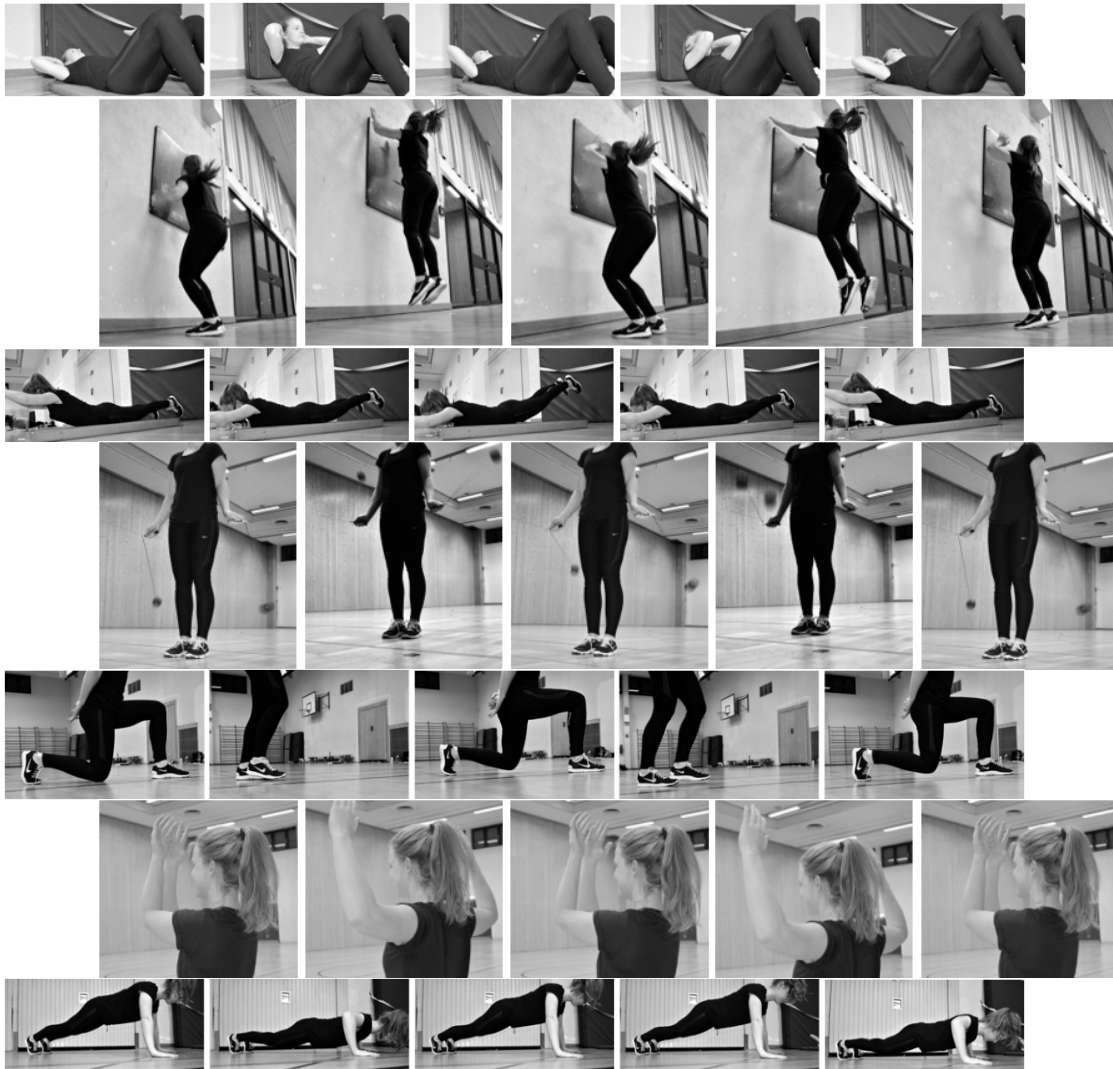


Trainingsziele

- Kraft

Primär werden die Muskelpartien der Beine und damit die Sprungkraft trainiert. Ebenfalls beansprucht wird die Muskulatur im Schultergürtel, Bauch- und Armbereich.



- Ausdauer

Das Springen im Seil stellt hauptsächlich ein Ausdauertraining dar. Es wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus und ermöglicht dem Körper länger Leistung zu erbringen.

- Beweglichkeit

Durch die eintrainierten, zum Teil akrobatischen Tricks im Seil wird die Beweglichkeit der Gelenke im Hüft- und Schulterbereich gefördert.



- Koordination

Die besondere Herausforderung besteht in der Koordination des eigenen Körpers bei den verschiedenen Tricks im Seil. Geschicklichkeit und Gleichgewicht werden in jedem Training trainiert und gefördert.



Wettkampfdisziplinen

- Speed

Auf Zeit wird jeweils 30 bzw. 180 Sekunden im Seil „gejoggt“. Gezählt wird dabei das Auftreten jeden rechten Fußes. Der deutsche Rekord liegt hier derzeit bei über 100 Zählern in 30 Sekunden (Stand 2018).



- Double Under

Wie es die Bezeichnung schon verrät werden hier 30 Sekunden lang alle Zweifachdurchschläge des Springers gezählt. Der deutsche Rekord liegt hier bei über 90 Doubles in 30 Sekunden (Stand 2018).

- Triples

Hier hat jeder Springer drei Versuche, so viele Dreifachdurchschläge wie möglich am Stück zu springen. Hier liegt der deutsche Rekord bei den Männern bei unglaublichen 521 Triples (Stand 2018).

- Freestyle

Bei dieser Disziplin kommt es auf die Kreativität des Springers an. Auf einem abgegrenzten Feld wird zu einer selbst gewählten Musik im Einzelseil – möglichst kreativ und im Takt – die einstudierte Sprungreihenfolge vor einer Jury präsentiert.

Teamdisziplinen

- Double Dutch

Beim Double Dutch werden zwei Langseile gegengleich geschwungen. Hier können sowohl Fußsprünge als auch akrobatische Tricks wie Handstände, Liegestütz und Saltos wunderbar einstudiert und kombiniert werden. Wichtig ist vor allem die Teamarbeit zwischen Schwingern und Springer.



- Wheel

Die Teamdisziplin Wheel fördert hauptsächlich die Koordination. Es wird mindestens in einer Kette von zwei Springern gesprungen, diese kann jedoch beliebig ausgeweitet werden. Besonders gut zur Geltung kommen hier Drehungen und Platzwechsel.



Seilarten



Short Handle Rope



Long Handle



Stahlseil



Beaded Rope



Double Dutch Rope