WORKOUT MIT DEM SPRINGSEIL !!

Endlich steht der Frühling vor der Tür ...!!!

Und damit ihr euch an der frischen Luft auch ein wenig fit halten könnt, habe ich euch ein paar Übungen mit dem Springseil rausgesucht! Seid ihr noch nicht so geübt im Seilspringen, fangt erstmal ganz langsam an!

Zunächst noch einige kurze Hinweise:

- Achtet auf die richtige Seillänge! Wenn ihr mittig mit beiden Füßen auf dem Seil steht, sollten die Arme im rechten Winkel am Körper gehalten werden. Ist das Seil zu lang, könnt ihr es kürzen oder einfach ein paarmal um die Hand wickeln.
- Beim Springen bewegen nur die Hände/Handgelenke das Seil! Schultern und Arme sollten möglichst ruhig gehalten werden.
- 10min. Seilspringen verbraucht ca. genauso viele Kalorien wie 30min. Joggen und es fördert gleichzeitig die Koordination!
- Am meisten Spaß macht es zusammen mit anderen draußen im Garten oder Hof!

Und los geht's !!!

'Normales lockeres Springen'

- man springt mit beiden Beinen gleichzeitig vom Boden ab; die Beine sind hüftbreit auseinander; die Knie sind leicht gebeugt
- das Seil berührt bei jedem Durchschlag den Boden
- der Oberkörper bleibt aufrecht; die Oberarme liegen am Körper an; der Winkel zwischen Ober- und Unterarm ist größer als 90°
- man kann diese lockeren Sprünge mit und ohne Zwischensprung machen, das heißt man schwingt das Seil bei jedem Sprung durch oder man schlägt langsamer und schwingt es nur bei jedem zweiten Sprung durch
- nicht höher springen als nötig

'Durchlaufen'

- die Füße berühren abwechselnd rechts und links wie beim Laufen den Boden; das Seil schwingt bei jedem Schritt durch
- man kann das 'Lauftempo' beliebig erhöhen oder verringern

'Und jetzt rückwärts'

- die einfachen Sprünge aus Übung 1 + 2 kann man auch rückwärts versuchen; dazu das Seil nach hinten schwingen und auf der Stelle weiter springen

'Ein-Bein-Sprünge'

- man kann die Sprünge aus Übung 1 auch einfach mal nur auf einem Bein machen
- ...und auch das geht rückwärts!

'Hampelmann'

- man springt mit beiden Beinen gleichzeitig vom Boden ab
- bei jedem Durchschlag werden die Beine einmal geöffnet und einmal geschlossen wie bei einem 'Hampelmann'
- Achtung! Beine nicht zu weit zur Seite öffnen, sonst erhöht sich die Stolpergefahr!

'Slalom'

- man springt mit beiden Beinen gleichzeitig vom Boden ab; die Knie sind dabei geschlossen; die Füße werden parallel gehalten
- bei jedem Durchschlag springt man zunächst einmal nach rechts und danach einmal nach links wie beim Umfahren von Slalomstangen

'Anfersen'

- bei jedem Sprung werden die Knie nun höher gezogen und die Fersen zum Gesäß geführt; Knie bleiben parallel und die Beine max. hüftbreit geöffnet
- diese Übung kann mit und ohne lockeren, einfachen Zwischensprung gemacht werden

'Kreuzschlag'

- gesprungen wird wie in Übung 1, ganz locker mit beiden Beinen gleichzeitig
- nun werden bei jedem Sprung bzw. Durchschlag die Arme vor dem Körper möglichst weit gekreuzt, sodass man durch ein kleineres 'Loch' springen muss
- Achtung! Stolpergefahr, wenn man nicht schnell genug die Arme öffnet und kreuzt!

'Doppelschlag'

- bei dieser Übung muss man höher springen und das Seil schneller drehen!
- Beine und Knie bleiben parallel; man springt gleichzeitig mit beiden Beinen vom Boden ab
- bei jedem Sprung wird das Seil doppelt durchgeschlagen

Ich wünsche euch viel Spaß beim Springen !!!

Bärbel