

Jump Around

Schwingt die Seile, springt in die Luft und habt Spaß – mit einem herkömmlichen Springseil kann man so viel mehr machen. Vom Rope Skipping bis zu kleinen Spielen, das Seil bietet alles, was das Herz begehrt und noch viel mehr. Die folgende Zusammenstellung bietet einige Anregungen, Tipps, Übungen, Spiele und Ideen für den Einsatz von Seilen mit Kindern.

Rope Skipping, wie es nun heißt, ist zu einer Wettkampfsportart herangewachsen, die nur noch wenig mit dem Seilhüpfen auf dem Schulhof zu tun hat. Von Schnelligkeits- und Ausdauerdisziplinen bis hin zu kreativen, turnerischen und anspruchsvollen Küren oder Shows. Rope Skipping ist dabei sowohl im Breitensportbereich, als auch im Leistungssport in der Sportwelt nicht mehr weg zu denken. Seilspringen kann dabei ganz schön anspruchsvoll sein... Es fördert, aber fordert auch, den Springer*innen eine gute Hand-Augen-Koordination ab, um genau im richtigen Moment abzuspringen und zeitgleich das Seil mit kleinen Bewegungen aus den Unterarmen fortlaufend zu schwingen. Dies erfordert, neben einer guten Kopplungsfähigkeit, einen gewissen Krafteinsatz und Kondition, um ein Stoppen des Seils zu vermeiden. Im Vergleich mit anderen Sportarten sticht Rope Skipping darüber hinaus durch seine Vielfältigkeit heraus. Nicht nur das es verschiedene Seilvariationen, wie Gummiseile, Beaded Ropes (Stoffseile mit Plastikröhrchen) oder Drahtseile gibt, auch die Einsatzmöglichkeiten sind so bunt und vielfältig, wie es die Seile selbst sind. Fleißige Sportler*innen können im Fitnessbereich Ausdauer, Kraft und Koordination in Einem schulen. Rope Skipping ist zudem Teil des Sportunterrichts, zahlreicher Sportherausforderungen, wie dem Deutschen Sportabzeichen, oder Bestandteil universitärer Sparteignungstests. Im Wettkampfsportbereich können sich Sportler*innen nach den Prinzipien „schneller, kreativer, komplexer“ mit anderen Athlet*innen messen und Kinder und Jugendliche können das Gerät mit hohem Aufforderungscharakter in ihrer Vielfältigkeit erkunden und verbessern nahezu nebenbei und spielerisch eigene koordinative und konditionelle Fähigkeiten. Vor allem im Kinder- und Jugendbereich ist Seilspringen durch die vielfältigen Vorteile attraktiv. Es wird frühzeitig die Koordination bzw. die Kopplung von Bewegungen und das Gleichgewicht geschult, Agilität und Rhythmus gefördert und die Ausdauer unterstützt und weiter ausgebaut.

Ob alleine oder gemeinsam, jung oder alt, groß oder klein, das Seil ist für jedermann, ermöglicht Sport fast überall, verbindet und hält fit. Auch für die Zukunft kann das Erlernen des Seilspringens nützlich sein.

Fazit: Seile im Kindersport– ein „Must-Have“

Jump Around

Spiele mit dem Seil

„Seilaerobic“	
Art des Spiels: Angeleitetes Aufwärmen	
Ablauf:	Das Seil wird in der ½ gefaltet und quer vor die Sportler auf den Boden gelegt. Nun werden Übungen zum Überqueren des Seils vorgemacht (z.B.): 1. um das Seil laufen 2. Abwechselnd vor und hinter das Seil treten 3. Verschiedene Schrittzahlen vor und hinter dem Seil ausführen 4. Vor und hinter das Seil mit geschlossenen Füßen springen 5. Seitlich von einem zum anderen Seilende springen 6. Liegestütz über das Seil
Zu Beachten	Hier kann das Niveau ganz auf die Gruppe angepasst werden. Einfache Bewegungen mit den Füßen können komplexer gestaltet oder um den Einsatz der Arme ergänzt werden.

„Schwänzchen-Fangen“	
Art des Spiels: Fangspiel	
Ablauf:	Fänger und Läufer sind mit einem Seil verbunden und bewegen sich durch die Halle. Sobald die vordere Person das Seil loslässt, versucht die hintere Person, diese zu fangen.
Zu Beachten	Die Seile dürfen nicht zu lang sein, um die Stolpergefahr auszuschließen und sollten keinesfalls beim Fangen losgelassen werden, um Stolperfallen zu vermeiden.

„Long Rope Catch“	
Art des Spiels: Fangspiel mit Seil	
Ablauf:	Zwei Springer*innen starten außerhalb eines Long Ropes (alternativ Double Dutch) und laufen eine Acht (Durch das Seil – um den/die Schwinger*in herum – durch das Seil – um den/die Schwinger*in herum - ...). Die hintere Person versucht hierbei die vordere Person zu fangen. Wichtig: Es muss mindestens ein Seilschlag zu Beginn ausgelassen werden. Dadurch, dass Springer*innen möglicherweise nicht direkt durch das Seil laufen, besteht so eine Chance die weglaufernde Person zu fangen.
Zu Beachten	Erfahrung mit dem Seil ist zu empfehlen.

Jump Around

„Ich packe meinen Koffer“	
Art des Spiels: Sprungvielfalt/ Kreativität	
Ablauf:	In diesem Fall werden verschiedene Sprünge/ Bewegungen durch die Sportler*innen gezeigt. Der Reihe nach wird ein neuer Trick gezeigt und dieser an vorherige angehängt, sodass wie eine Choreografie entsteht. Es können sowohl gesprungene Sprünge, als auch Wickler, Würfe oder Bewegungen mit dem Seil angestoßen werden.
Zu Beachten	Kann anspruchsvoll werden. Wiederholungen erlaubt?

„Rope Tag“	
Art des Spiels: Fangspiel	
Ablauf:	Bei diesem Fangspiel werden Long Ropes im Raum verteilt, sodass Schwinger*innen/ Helfer*innen benötigt werden. Es wird reguläres Fangen gespielt, jedoch kann eine im Seil springende Person nicht gefangen werden (= „Klipp“). Im Seil darf eine Maximalanzahl an Sprüngen gezeigt werden, bevor das Seil verlassen werden muss. Dies kann ebenso mit einem Double Dutch gespielt werden.
Zu Beachten	Entweder werden Schwinger*innen/Helfer*innen benötigt oder die Sportler*innen lösen Schwinger*innen ab, nachdem das Seil /“Klipp“ verlassen haben.

„Long Rope Tor“	
Art des Spiels: Long Rope	
Ablauf:	Mehrere Schwinger*innen mit Long Ropes stehen in einer Reihe hintereinander. Die Springer*innen laufen durch alle Seile hindurch. Es kann mit und gegen den Uhrzeigersinn geschwungen werden, sodass ein Durchlaufen zum Durchspringen nötig ist.
Zu Beachten	Die Schwinger*innen sollten alle im gleichen Rhythmus und in die gleiche Richtung schwingen sowie so nah wie möglich nebeneinander stehen, dass die Springer*innen in einem durchlaufen können und wenn möglich keine Pausen zwischen den einzelnen Seilen gemacht werden (müssen).

Jump Around

„Reise nach Jerusalem – Run Edition“

Art des Spiels: Fangspiel

Ablauf:	Das altbekannte Spiel – jedoch werden Seilkreise anstatt der Stühlen reduziert.
Zu Beachten	Die Seile müssen ausgehangen sein, sodass sie auf dem Boden keine Schlaufen bilden und Stolperfallen darstellen könnten.

„Gefängnisball – Seil Edition“

Art des Spiels: Fangspiel

Ablauf:	Spieler*innen werfen sich gegenseitig mit einem Ball (o.Ä.) in einem vorgegebenen Feld ab. Getroffene begeben sich in einen abgesperrten Bereich. Dort liegen Aufgaben, die erfüllt werden müssen, um wieder in das Spielfeld zu gelangen. Alternativ kann dies mit Würfeln kombiniert werden, um die Übungen auszuwählen.
Zu Beachten	Bilder oder Texte je nach Alter der Sportler*innen. Seilspring-Variationen oder Bewegungen mit dem Seil sind möglich (z.B. Criss Cross bis Sprünge über das Seil am Boden).

„Rainbow“

Art des Spiels: Long Rope

Ablauf:	Springer*innen springen mit einem Einzelseil im Long Rope. Ihr eigenes Seil ist mit dem Long Rope gekreuzt. Die Schwinger*innen können so das Seil mitziehen und Springer*innen unterstützen.
Zu Beachten	Das Long Rope sollte so gewählt werden, dass es nicht zu lang ist und das eingehängte Single Rope den Seilfluss nicht stört.

Jump Around

„Rainbow Advanced“	
Art des Spiels: Long Rope	
Ablauf:	Springer*innen springen mit einem Einzelseil im Long Rope. Ihr eigenes Seil ist nicht mit dem Long Rope gekreuzt.
Zu Beachten	Sollte das Long Rope zu schwer sein und das Single Rope stoppen, so kann quer im Seil mit dem Einzelseil gesprungen werden.

„Hundehütte“	
Art des Spiels: Long Rope	
Ablauf:	Die Schwinger*innen der Seile stehen breitbeinig und schwingen. Die Springer*innen hocken zwischen den Beinen der Schwinger*innen und laufen von hier in der Seil. Auch der Ausgang ist durch die Beine gegenüberstehender Schwinger*innen möglich.
Zu Beachten	Ggf. können Springer*innen auch schon vor den Schwinger*innen aufstehen.

„Seilschlange“	
Art des Spiels: Gewöhnung an das Springen über das Seil	
Ablauf:	Alle Teilnehmer*innen stehen in einer langen Reihe. Zwei der Teilnehmer*innen stehen an einem Ende der Reihe (je davor bzw. hinter der Reihe) und halten gemeinsam ein Long Rope. Auf ein Kommando starten die beiden Teilnehmer*innen und ziehen das Seil laufender Weise unter den Füßen der anderen durch. Wie viele Sportler*innen können das Seil erfolgreich überqueren oder schafft die Gruppe vielleicht sogar eine ganze Reihe?
Zu Beachten	Das Seil sollte tief am Boden gehalten werden und die griffe bei Widerstand sofort losgelassen werden.

„Spring-Bingo“	
Art des Spiels: Wettbewerb	
Ablauf:	Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Auf der einen Seite des Raumes sammeln sich die Mannschaften, die das Bingo ausfüllen. Die Mannschaft erhält eine Bingo Karte und füllt diese mit entsprechenden Zahlen aus. Durch Seilspringen auf die andere Seite kann eine Karte geholt werden, um möglichst schnell ein Bingo zu erreichen. Den wartenden Teilnehmer*innen können Extraaufgaben gegeben werden.
Zu Beachten	Sprungvariationen zum Kartenholen oder für wartende Springer*innen können an das Niveau der Springer*innen angepasst werden.

Jump Around

„Schatzraub“	
Art des Spiels: Wettbewerb	
Ablauf:	Jede Mannschaft besitzt einen Schatz (verschiedene Bälle, Säckchen, etc.). Je nach einer bestimmten Sprunganzahl können die Springer*innen zur gegnerischen Mannschaft laufen und einen Gegenstand stehlen. Welches Team zuerst den Schatz verloren hat, hat auch das Spiel verloren.
Zu Beachten	Die Sprunganzahl wird durch Helfer*innen oder die Springer*innen selbst gezählt. Letzteres überfordert Anfänger*innen oft oder lässt Schummeleien zu.

„Tic Tac Toe/ Drei gewinnt“	
Art des Spiels: Wettbewerb	
Ablauf:	Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Aus vier Seilen wird, mit etwas Abstand zu beiden Mannschaften, ein Drei-gewinnt Spielfeld auf den Boden gelegt. Hierfür können Long Ropes, reifen oder Kreide (draußen) verwendet werden. Die Mannschaften erhalten je drei Seile, welche sie im Rahmen platzieren sollen. Hierfür laufen die Teilnehmer*innen nacheinander und legen (!) je ein Seil in das Spielfeld. Ziel ist es im Spielfeld eine Gerade, Senkrechte oder Diagonale mit der eigenen Seilfarbe zu vervollständigen. Ist dies nach der Platzierung der drei Seile nicht der Fall, dürfen die Seile pro Läufer*in einmal verlegt werden, bis ein Team gewinnt. Es darf nur ein Seil pro Kästchen/Reifen gelegt werden.
Zu Beachten	Zwei verschiedene Seilfarben sind erforderlich. Mögliche Zusatzregelungen: Das mittlere Kästchen darf nicht zuerst besetzt werden.

„Hase und Igel“	
Art des Spiels: Wettbewerb/Fangspiel	
Ablauf:	In der Halle liegen Kreise aus Seilen aus. In diesen Kreisen darf nicht gefangen werden (= „Klipp“). Es darf kein Reifen besetzt werden. Kommt ein*e neue*r Sportler*in, so muss der Kreis freigegeben werden.
Zu Beachten	Die Seile müssen ausgehangen sein, sodass sie auf dem Boden keine Schlaufen bilden und Stolperfallen darstellen könnten.

Jump Around

„Flaschenkönig“	
Art des Spiels: Wettbewerb	
Ablauf:	Zwei Mannschaften stehen sich in einer Reihe gegenüber. Der Reihe nach springen die Springer*innen eine festgelegte Sprunganzahl. Ist diese absolviert, geben sie den Zug an die nächste Person weiter. Hat die letzte Person der Reihe die Sprünge absolviert, so läuft diese zu einer vor der anderen Mannschaft, zu Beginn der Reihe platzierten Flasche und kippt diese um. Das Ziel ist es, anschließend die eigene Flasche auf den Kopf zu setzen. Dies ist allerdings nur möglich, wenn zuvor der Gegner die Flasche nicht schon umgeworfen hat. In diesem Fall wird die eigene Flasche lediglich aufgestellt, sich vorne an die Reihe gestellt und von vorn mit dem „Sprungbattle“ begonnen, indem entsprechende Sprungzahl der Reihe nach absolviert wird. Ist der letzte Springer der Reihe fertig, läuft dieser wieder nach vorn zur gegnerischen Flasche. Beendet ist das Spiel, wenn eine Flasche auf dem Kopf steht/behalten wird.
Zu Beachten	Anstatt einer Flasche sind auch Hütchen oder Kegel möglich. Die Sprünge können von Runde zu Runde ebenso variieren, wie die Sprungzahlen.

„Rasenmäher“	
Art des Spiels: Warm-up	
Ablauf:	Die Mannschaften stehen an der Grundlinie. An der gegenüberliegenden Grundlinie liegt ein Long Rope je Mannschaft. Die beiden ersten jedes Teams laufen auf ein Startkommando zu diesem Seil, nehmen es an den Enden auf und laufen zurück zur eigenen Mannschaft. Dort angekommen ziehen sie dies unter den Füßen der eigenen Mannschaft (diese springen hoch) durch und bringen das Seil über die Köpfe der Mitspieler*innen zurück zur gegenüberliegenden Grundlinie (die Mannschaft duckt sich). Von dort aus wird zu der eigenen Mannschaft zurückgelaufen und die nächsten zwei Spieler*innen starten. Beendet wird das Spiel, wenn ein Team die zuvor festgelegten Runden/Läufe absolviert hat.
Zu Beachten	Die wartenden Mannschaftsmitglieder können während dessen: anfeuern, joggen,

Jump Around

Seilspringen leicht gemacht

Techniktipps:

- „Pinguinposition“
- Aufrechte Position und Landung auf den Fußballen
- Springen: so hoch wie nötig – so flach wie möglich

Seile:

- Kunststoffseile: Gut geeignet für den „Standardgebrauch“ mit dem Einzelseil
- Stoffseile: Rotieren sehr langsam und eignen sich daher besser für Langseil-Übungen
- Beaded Ropes: Rotieren sauber und langsamer als Kunststoffseile. Gut geeignet für Partner und Gruppensprünge mit dem Long Rope. Kann hilfreich sein, wenn Sportler*innen nicht so schnell reagieren können, aber im Vergleich zum Kunststoffseil genügend Kraft zum Drehen des Seils haben.
- Seile mit Kugellager Stahlseile: Für Fortgeschrittene in Schnelligkeitsdisziplinen. Zu schnell für Anfänger*innen und das Erlernen des Seildrehens ist mit Kugellager schlechter möglich
- Seillänge im Single Rope: Grundsätzlich gilt, je länger die Seile, desto schwerer sind sie, aber desto mehr Zeit haben Sportler*innen auf das Seil zu reagieren. Als Faustregel sollte für Anfänger*innen, wenn beide Füße geschlossen auf dem Seil stehen, das Seil auf beiden Seiten bis zum Rippenansatz reichen.

Seilvariationen:

Rope Skipping bietet zahlreiche Möglichkeiten verschiedenste Seile zu nutzen. Neben den Spielen sind auch verschiedene Sprung- und Schwungvariationen möglich.

Die standardmäßigen Formen stellen das Einzelseil (Single Rope), die Partnersprünge und das lange Seil (Long Rope) dar. Mit dem Einzelseil können diverse Sprünge geübt werden, die von Tricks mit Sprung bis hin zu turnerischen Elementen und Wicklern oder Würfeln reichen. Eine kleine Auswahl dieser Tricks könnte sein:

- 1-beiniges Springen
- Jogging
- Hampelmann
- Push up
- Armwickler
- Usw.

Für die Partnersprünge kann sowohl zu zweit in einem Seil gesprungen werden, wie auch alternierend oder gleichzeitig mit zwei Seilen (wird mehr als ein Seil verwendet, so ist die Zahl der Springer*innen die gleichzeitig springen nahezu unbegrenzt). Grundsätzlich können hier zu Beginn alle Fußsprünge im Seil gesprungen werden. Schwerer wird es anschließend mit Drehungen, Kreuzen oder Platzwechseln.

Auch im Long Rope gibt es mehrere Möglichkeiten. Neben dem traditionellen Springen in einem Seil, können auch zwei Seile gegengleich geschwungen werden (das sog. Double Dutch). Es kann allein oder mit mehreren im Seil gesprungen werden. Für erste Sicherheit im Seil kann das Rein- und Rauslaufen, Fußsprünge oder auch zusätzliche Armbewegungen (z.B. ein Hampelmann), gehocktes oder gedrehtes Springen oder auch Klatschspiele mit dem Partner geübt werden. Im Anschluss daran sind auch

Jump Around

turnerische Elemente wie Handständen, Liegestütz oder schwereren Elementen möglich und der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Weitere Schwungformen, die bei basalem Sprungniveau für Abwechslung sorgen sind:

- Die Spinne: 4 Schwinger*innen stehen in einem Viereck und schlagen zwei in der Mitte sich kreuzende Long Ropes. Es kann hier in der Mitte, als auch bei genügend langer Seillänge in den einzelnen Vierteln gesprungen werden.
- Dreieck (oder Mehreck): Schwinger*innen stehen in einem Dreieck zueinander (oder Viereck...). Sie sind jeweils mit einem Seil verbunden, sodass sie je ein Seilende ihres Nachbarn halten. Nun wird gleichzeitig geschwungen und in jedem Seil kann ein*e Springer*in springen. Nun kann von Seil zu Seil gelaufen werden (im Kreis oder beispielsweise im Viereck auch in das gegenüberliegende Seil).
- Rainbow: Zusätzlich zu dem oben genannten Rainbow mit dem Single Rope können (je nach Seillänge) weitere Long Rope (entsprechend kürzer als das umrandende Seil) im Seil geschwungen werden (die Schwinger*innen müssen dabei selbst über das Seil springen).

Internetauftritt der Sportart

- http://www.ntb-infoline.de/cms_new/sportarten-zielgruppen/freizeit-und-breitensport/rope-skiipping/willkommen.html
- <http://www.dtb-online.de/portal/sportarten/rope-skiipping.html>

Literatur

- Böttcher, H. (2013). Rope Skipping. Springspaß für alle/Perfekte Seilbeherrschung/Basissprünge und Kombinationen (7. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer.
- Hentschel, M. & Henning, D. (2009). Rope Skipping im Schulsport: mehr als nur Seilspringen grundlegende Informationen – ein Leitfaden. Bielefeld: Westfälischer Turnerbund: Fachbereich Rope Skipping.
- Pitreli, J., O'Shea, P. (1986). Sports Performance Series, Rope Jumping. The Biomechanics, Techniques of and Application to Athletic Conditioning. National Strength and Conditioning Association Journal, 8(4), 5-13.).