

Trainieren mit dem SPRINGSEIL



30 Trainingskarten
mit professionellen Übungen

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Genehmigung von uns unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Mikroverfilmung und Einspeicherung in elektronische Systeme. Die vorliegenden Trainingskarten sind sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Eine Haftung der Autoren für Personen-, Vermögens- oder Gesundheitsschäden, die sich aus in diesen Trainingskarten gemachten Empfehlungen ergeben, ist ausgeschlossen. Verwendete Produktnamen sollen nicht zu der Annahme führen, dass diese Bezeichnungen frei verfügbar sind.

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
01	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> • Erwärmung 	3 x ca. 30 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

Sie stehen in aufrechter, schulterbreiter Position und halten ein Springseil in den Händen. Die Unterarme zeigen nach vorne, das Seil liegt an Ihren Fersen.

Übungsablauf:

Starten Sie den Impuls mit einer lockeren Einwärtsdrehung aus den Handgelenken heraus. Aus leicht gebeugten Kniegelenken springen Sie nur auf den Fußballen wippend mit beiden Beinen gleichzeitig nach oben. Sprünge und Landungen auf der gesamten Fläche des Fußes sind weniger federnd und nehmen die Dynamik.

Bei jedem Sprung sollten Sie einen Durchschlag schaffen.

Variationen:

- Leichter: Springen Sie nur einmal, bis das Seil wieder an Ihren Fersen ist.
- Schwerer: Bauen Sie (unregelmäßig) Zwischensprünge ein (siehe Übung 02).



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
02	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Koordination Beine 	3 x ca. 30 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

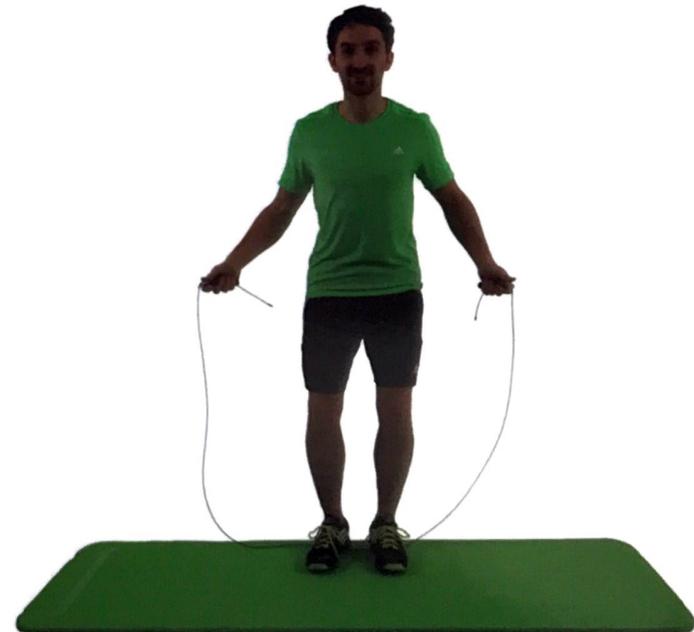
In beiden Händen halten Sie an der Körperseite je ein Ende des Springseils.

Übungsablauf:

Sie hüpfen mit bekannten Durchschlägen nach vorne (siehe Übung 01). Allerdings springen Sie nicht bei jedem Durchschlag einmal, sondern beidbeinig mit einem kleinen Zwischensprung insgesamt zweimal, bevor das Seil wieder unter Ihren Beinen durch schwingt.

Variationen:

- Leichter: Beginnen Sie mit Übung 01 und bauen Sie dann langsam die hier geschilderten Zwischensprünge mit dazu.
- Schwerer: Variieren Sie indem Sie abwechselnd bei einem Durchschlag einen Zwischensprung einbauen und ihn beim nächsten Durchschlag weg lassen.



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
03	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> Erwärmung Oberkörper 	3 x ca. 30 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

In aufrechter Position halten Sie die Enden eines Springseils in den Händen. Legen Sie dabei Ihre Fäuste aneinander (siehe Abbildung).

Übungsablauf:

Schwingen Sie das Seil nun auf Brusthöhe an der Körperseite in einer Kreisbewegung nach vorne. Nach 30 Sekunden wechseln Sie die Seite.

Variationen:

- **Schwerer:** Bilden Sie mit den Schwüngen Achterbewegungen vor dem Körper, so dass Sie abwechselnd auf beiden Seiten schwingen.
- **Schwerer:** Halten Sie Ihre Hände vor den Körper und schwingen Sie das Seil in einer seitlichen Kreisbewegung vor sich.



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
04	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> Ausdauer Kräftigung Hüfte 	3 x ca. 30 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

Sie stehen in aufrechter, schulterbreiter Position und halten die Enden eines Springseils seitlich am Körper.

Übungsablauf:

Sie schwingen mit den bekannten beidbeinig-frontalen Durchschlägen. Dabei drehen Sie in der Hüfte, so dass abwechselnd der rechte und der linke Fuß vorne den Boden berühren.

Variationen:

- **Leichter:** Springen Sie zuerst ohne Seil und achten Sie dabei darauf, aktiv aus der Hüfte zu drehen.
- **Schwerer:** Springen Sie in Rhythmen, also beispielsweise zweimal mit dem linken Fuß vorne (siehe Abbildung), bevor Sie drehen.



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingschwerpunkte	Intensität/Pausen
05	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Kräftigung Beine 	3 x ca. 30 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

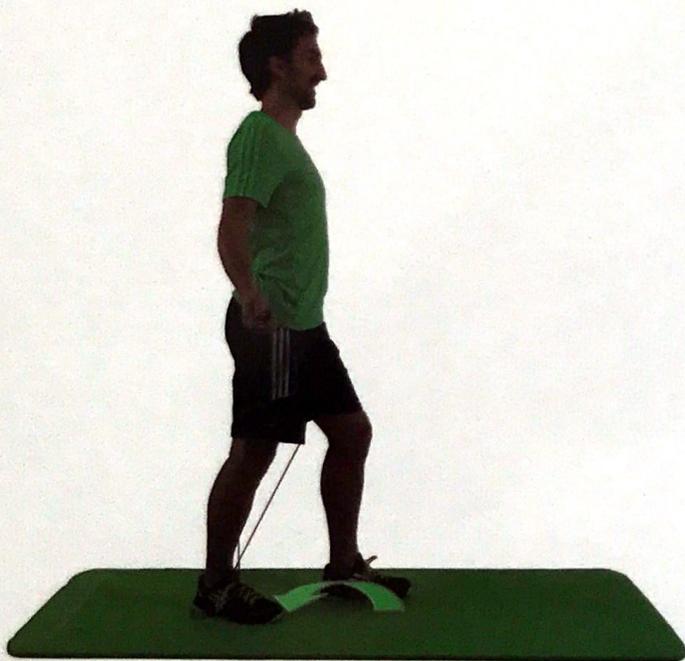
Sie stehen in aufrechter, schulterbreiter Position und halten die Enden eines Springseils seitlich am Körper.

Übungsablauf:

Sie schwingen mit Durchschlägen nach vorne (siehe Übung 01). Springen Sie dabei beidbeinig stets so ab, dass abwechselnd ein Fuß nach vorne gerückt wird (siehe Abbildung). Dabei müssen Sie während der Sprungphase die Beinstellung wechseln und die Hüfte fixiert halten.

Variationen:

- Leichter: Um die Übung zu trainieren, springen Sie zuerst ohne Seil.
- Schwerer: Verwenden Sie rhythmisierte Zwischensprünge (siehe Übung 02), um koordinative Herausforderungen zu schaffen.



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingschwerpunkte	Intensität/Pausen
06	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Kräftigung Beine 	3 x ca. 30 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

In beiden Händen halten Sie an der Körperseite je ein Ende des Springseils.

Übungsablauf:

Schwingen Sie mit den bekannten Durchschlägen nach vorne (siehe Übung 01). Hüpfen Sie dabei mit beiden Beinen bei jedem Sprung etwa 20 Zentimeter von Seite zu Seite.

Variationen:

- Leichter: Springen Sie zu Beginn ohne Seil und achten Sie dabei darauf, gleichzeitig mit den Füßen aufzukommen und seitlich zu springen.
- Schwerer: Springen Sie einbeinig von Seite zu Seite (siehe Übung 22).



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
07	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Kräftigung Beine 	3 x ca. 30 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

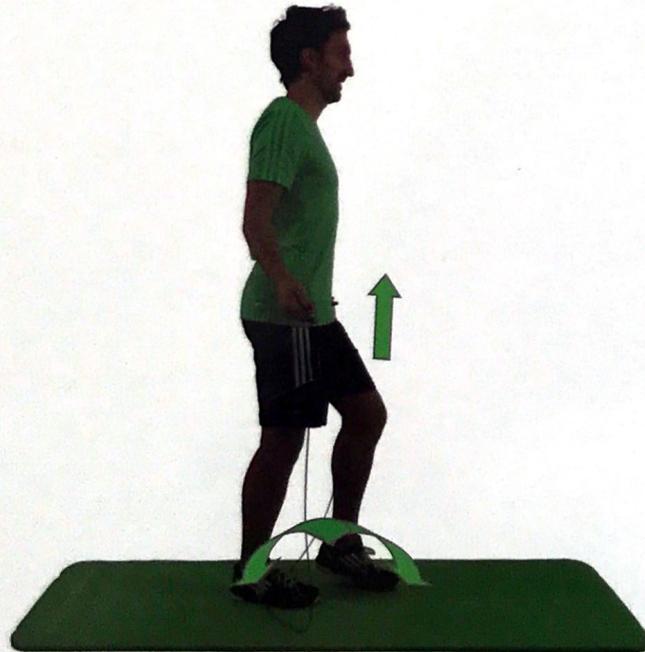
Mit den Händen fassen Sie je ein Ende des Springseils und halten dieses seitlich am Körper, die Unterarme zeigen dabei zur Körpervorderseite.

Übungsablauf:

Sie schwingen mit frontalen und beidbeinigen Durchschwüngen (siehe Übung 01). Drücken Sie sich dabei mit einem Bein kräftig ab. Das andere Bein wird in der Hüfte gebeugt und das Knie nach oben gezogen. Zur Landung bringen Sie beide Füße wieder gleichzeitig und nebeneinander auf den Untergrund. Unmittelbar nach der Landung drücken Sie nun das andere Bein nach oben.

Variationen:

- Leichter: Starten Sie zuerst ohne Seilschwingen in diese Sprungvariante.
- Schwerer: Bewegen Sie sich mit diesen kleinen Bewegungen und dem schwingenden Seil Schritt für Schritt nach vorne.



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
08	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Kräftigung Unterschenkel 	3 x ca. 30 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

In beiden Händen halten Sie je ein Ende des Springseils seitlich am Körper.

Übungsablauf:

Schwingen Sie mit den bekannten Durchschlägen nach vorne (siehe Übung 01). Springen Sie dabei so, dass Sie abwechselnd die Füße nach außen und innen rotieren - also bei einem Durchschlag die Zehenspitzen nach außen sowie die Fersen zusammen und gegensätzlich die Zehen zusammen und die Fersen auseinander. Vorsicht: Große Belastung im Knie!

Variationen:

- Leichter: Springen Sie zuerst nur mit nach außen rotierten Füßen (siehe Abbildung), ohne die Fußstellung zu ändern.



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
09	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung Beine, Hüfte • Ausdauer 	3 x ca. 30 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

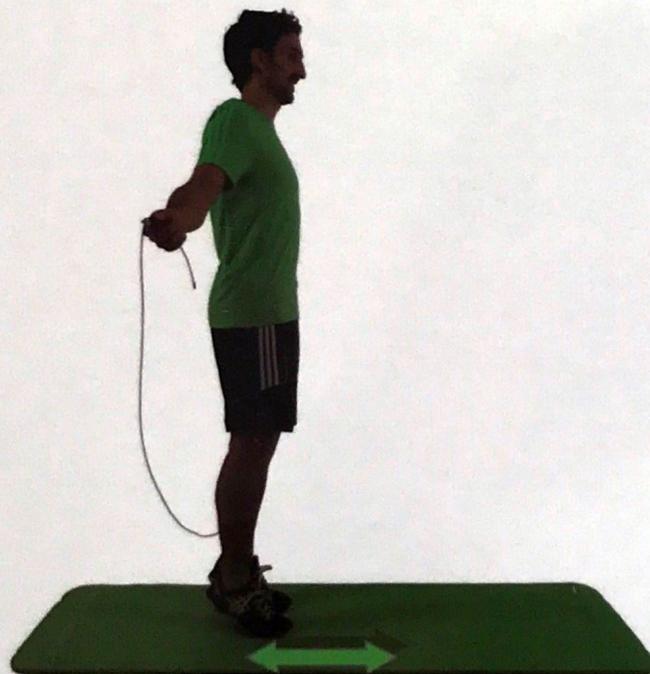
Sie stehen in aufrechter, schulterbreiter Position und halten ein Springseil in den Händen. Die Unterarme zeigen nach vorne, das Seil liegt an Ihren Fersen (siehe Abbildung).

Übungsablauf:

Bei dieser Übung mit frontalen Durchschwüngen (siehe Übung 01) springen Sie mit beiden Beinen gleichzeitig etwa 20 Zentimeter nach vorne und dann nach hinten.

Variationen:

- Leichter: Wählen Sie einen geringeren Sprungabstand von etwa fünf Zentimeter, den Sie dann langsam vergrößern.
- Schwerer: Führen Sie diese Übung auch mit Rückwärtsschwüngen aus (siehe Übung 16).



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
10	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Kräftigung Beine 	3 x ca. 30 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

Sie stehen aufrecht mit gespreizten Beinen (siehe Abbildung). In beiden Händen halten Sie an der Körperseite je ein Ende des Springseils.

Übungsablauf:

Schwingen Sie mit den bekannten beidbeinigen Durchschlägen nach vorne (siehe Übung 01). Springen Sie dabei so, dass Sie abwechselnd die Füße zusammen und auseinander führen wie in einer Hampelmann-Bewegung. Bei jedem Schwung öffnen und schließen Sie die Beine.

Variationen:

- Leichter: Starten Sie mit geschlossener Beinstellung und versuchen Sie nach und nach bei den Sprüngen die Beine zu öffnen.
- Schwerer: Versuchen Sie die Übung auch mit Rückwärtsdurchschlägen zu kombinieren (siehe Übung 16).



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
11	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung Beine • Koordination 	3 x ca. 30 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

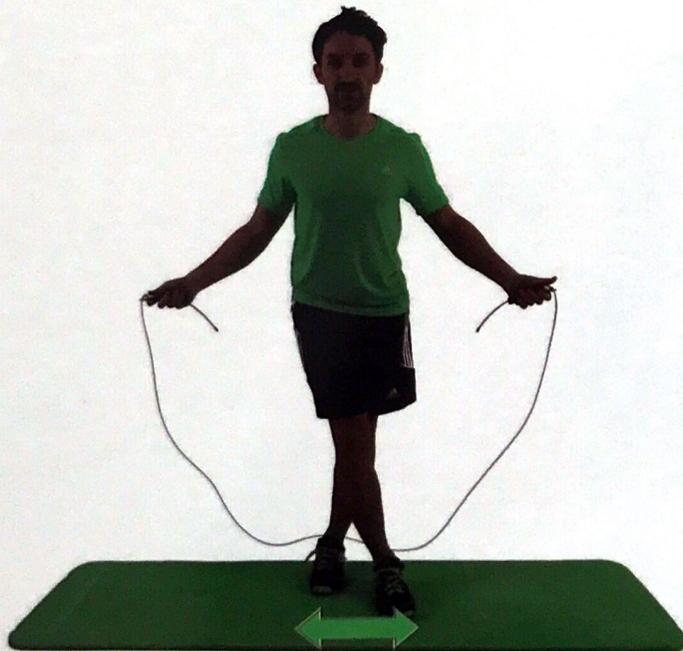
In aufrechter Position halten Sie die Enden eines Springseils in den Händen.

Übungsablauf:

Schwingen Sie das Seil nach vorne und springen Sie dabei stets mit beiden Beinen gleichzeitig ab. Kreuzen Sie in der Flugphase ein Bein vor der andere, so dass Sie dieses auf die Seite führen (siehe Abbildung). Aus dieser Position springen Sie anschließend beidbeinig wieder zurück in die Startposition und wechseln anschließend die Seiten.

Variationen:

- Leichter: Springen Sie je mit einem Zwischensprung, also einmal der rechte Fuß vorne und anschließen normal, bevor Sie den linken Fuß überkreuzen.
- Schwerer: Springen Sie ohne Zwischensprünge, so dass Sie bei jedem Durchschlag überkreuzen.



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
12	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung Oberkörper • Koordination 	3 x ca. 30 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

In aufrechter Position halten Sie die Enden eines Springseils in den Händen. Legen Sie dabei Ihre Fäuste aneinander (siehe Abbildung).

Übungsablauf:

Schwingen Sie das Seil auf Brusthöhe an der Körperseite in einer Kreisbewegung nach vorne. Beim nächsten Schwung öffnen Sie die Arme und führen einen normalen Durchschlag aus, bevor Sie daraufhin wieder einen seitlichen Schwung einbauen.

Variationen:

- Leichter: Starten Sie erst mit vielen seitlichen Schwüngen, bevor Sie langsam versuchen in einen Durchschlag überzugehen.
- Schwerer: Wechseln Sie zusätzlich dazu die Seiten, also schwingen Sie rechts und links vom Körper.



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
13	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung Beine • Koordination 	3 x ca. 30 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

Sie stehen in aufrechter, schulterbreiter Position und halten die Enden eines Springseils seitlich am Körper.

Übungsablauf:

Sie schwingen mit Durchschlägen nach vorne (siehe Übung 01). Springen Sie dabei mit beiden Beinen abwechselnd nach vorne und hinten (siehe Übung 09). Achten Sie dabei darauf, in der vorderen Position lediglich mit den Fersen den Boden zu berühren und hinten nur mit den Zehenspitzen – „Heel to Toe“.

Variationen:

- Leichter: Springen Sie zuerst ohne Seil, um diese Übung zu trainieren.



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
14	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> • Koordination Arme • Kräftigung Beine 	3 x ca. 30 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

Sie stehen aufrecht, in beiden Händen halten Sie an der Körperseite je ein Ende des Springseils.

Übungsablauf:

Schwingen Sie mit den bekannten Durchschlägen nach vorne (siehe Übung 01). Kreuzen Sie anschließend Ihre Arme vor dem Körper, um nun über das Seil zu springen.

Variationen:

- Leichter: Nehmen Sie die statische Position mit gekreuzten Armen ein (siehe Abbildung) und versuchen Sie so durchzuspringen.
- Schwerer: Wechseln Sie bei jedem Sprung, indem Sie einmal die Arme auseinander führen und anschließend fließend in die gekreuzte Variante übergehen.



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingschwerpunkte	Intensität/Pausen
15	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> • Schnelligkeit • Koordinationsfähigkeit 	3 x ca. 30 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

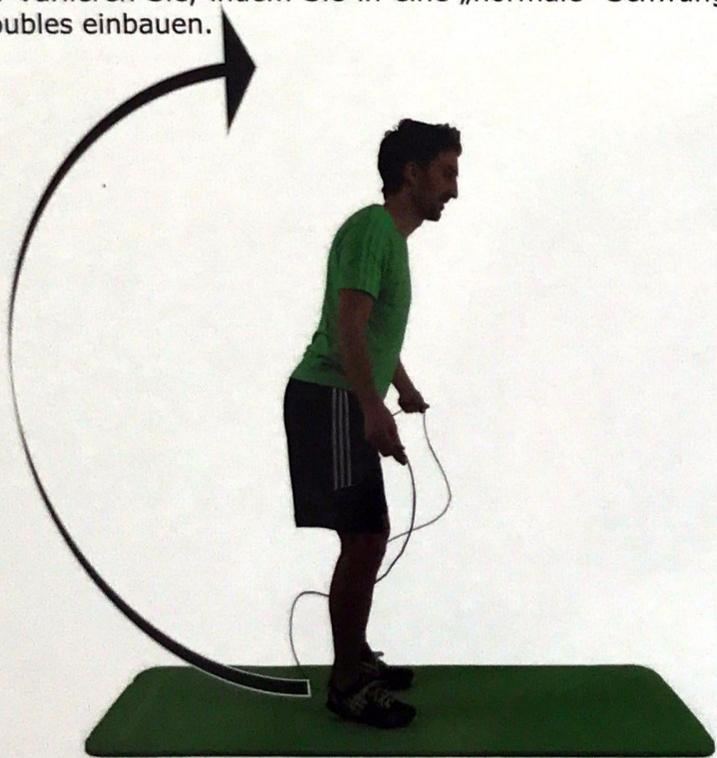
Sie stehen aufrecht, in beiden Händen halten Sie an der Körperseite je ein Ende des Springseils.

Übungsablauf:

Sie schlagen mit dem Seil nach vorne durch und springen bei jedem Bodenkontakt. Anschließend schwingen Sie das Springseil so schnell wie möglich mit flinken Handbewegungen und springen dabei so hoch wie möglich, damit Sie während einer Sprungphase zwei Durchschläge schaffen.

Variationen:

- Leichter: Versuchen Sie aus dem Stand möglichst hoch zu springen und das Seil schnellkräftig zu schwingen, um den Double zu schaffen.
- Schwerer: Variieren Sie, indem Sie in eine „normale“ Schwungserie immer wieder Doubles einbauen.



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingschwerpunkte	Intensität/Pausen
16	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer Beine • Koordination 	3 x ca. 30 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

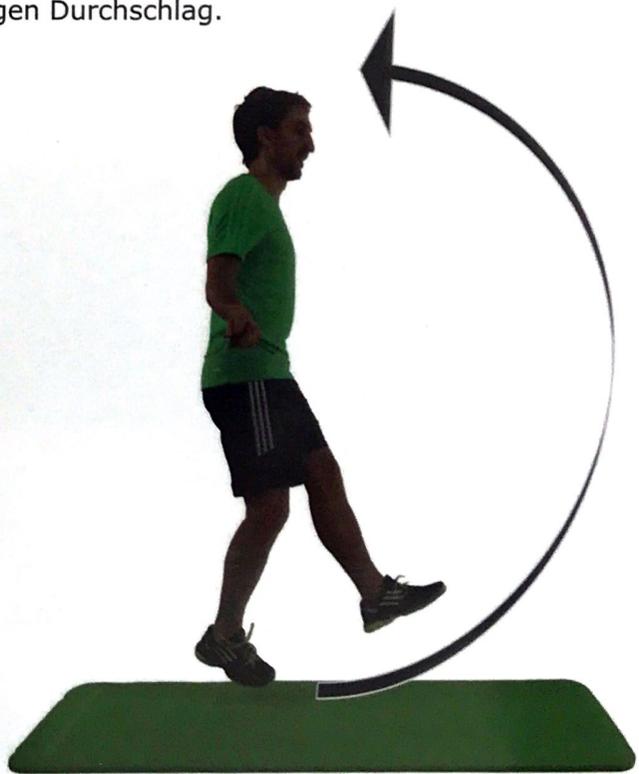
In beiden Händen halten Sie an der Körperseite je ein Ende des Springseils. Das Seil liegt vor Ihren Zehenspitzen auf dem Boden.

Übungsablauf:

Schlagen Sie das Seil nach hinten durch, so dass es am Untergrund von der Ferse zu den Zehenspitzen durchwandert.

Variationen:

- Leichter: Aus der Startposition mit dem Seil vor Ihren Füßen schwingen Sie nur einmal nach hinten, bis dieses wieder an Ihren Fersen anschlägt. Anschließend steigen Sie darüber und wiederholen die Übung.
- Schwerer: Kombinieren Sie alle Ihnen bereits bekannten Übungen mit dem rückwärtigen Durchschlag.



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
17	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer Beine • Kräftigung Beine 	3 x ca. 30 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

Sie halten in einer Hand beide Enden eines Springseils seitlich am Körper auf Kniehöhe und gehen in die Hocke.

Übungsablauf:

Ziehen Sie das Seil in einem nach vorne geführten Kreis über den Boden. Sobald dieses zu ihren Füßen kommt, springen Sie aus der Hockposition nach oben. Achten Sie dabei darauf, den Rücken möglichst gerade zu halten.

Variationen:

- Leichter: Versuchen Sie diese Übung erst einmal aus dem Stand.
- Schwerer: Kombinieren Sie diese Übung mit einem Schlag über dem Kopf, um verschiedene Ebenen zu trainieren.



Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
18	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Kräftigung Beine 	3 x ca. 30 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

Sie stehen in aufrechter, schulterbreiter Position und halten ein Springseil in den Händen. Die Unterarme zeigen nach vorne, das Seil liegt an Ihren Fersen.

Übungsablauf:

Sie schwingen das Seil nach vorne (siehe Übung 01). Allerdings springen Sie bei dieser Übung nicht beidbeinig nach oben ab, sondern gehen in eine Laufbewegung über, bei der sich stets ein Fuß vom Boden abdrückt. Bei jedem Seildurchschlag müssen Sie hierbei naturgemäß Ihr Belastungsbein wechseln.

Variationen:

- Leichter: Starten Sie mit langsamen Durchschlägen und springen Sie gemächlich von einem Bein auf das andere.
- Schwerer: Bauen Sie Varianten des Lauf-ABC mit ein, z.B. Kniehebelauf oder Anfersen.



Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
19	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung Beine 	3 x ca. 30 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

Sie stehen in aufrechter, schulterbreiter Position und halten die Enden eines Springseils seitlich am Körper.

Übungsablauf:

Schwingen Sie das Seil nach vorne durch. Dabei springen Sie nur mit einem Bein ab.

Variationen:

- Leichter: Springen Sie fünf bis zehn Mal in Folge mit dem gleichen Bein.
- Schwerer: Wechseln Sie bei jedem Durchschlag das Belastungsbein, also nach einem Sprung mit links hüpfen Sie das nächste Mal mit rechts etc.



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
20	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung Beine • Ausdauer 	3 x ca. 30 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

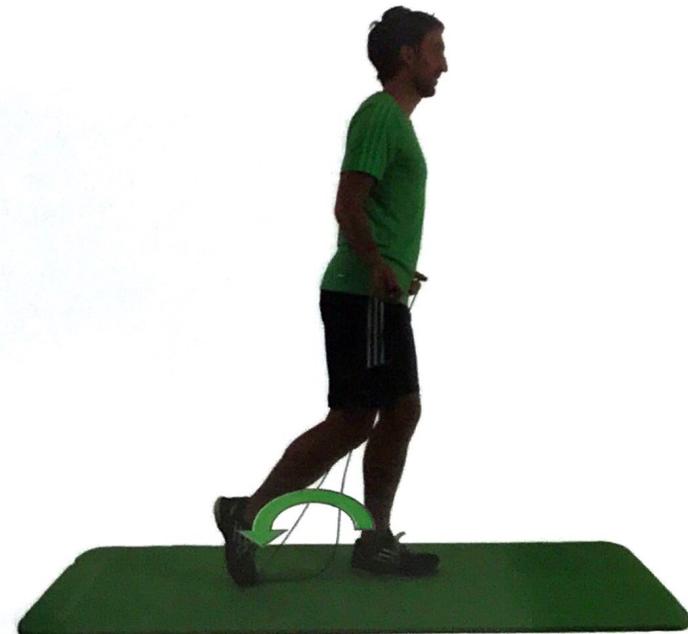
Sie stehen in aufrechter, schulterbreiter Position und halten die Enden eines Springseils seitlich am Körper.

Übungsablauf:

Schwingen Sie das Seil nach vorne und springen Sie dabei stets mit einem Bein ab. Den anderen Fuß führen Sie währenddessen nach hinten und stellen die Zehenspitze auf dem Boden ab. Beim nächsten Durchgang wechseln Sie die Fußstellung.

Variationen:

- Leichter: Springen Sie drei Wiederholungen am Stück nur mit dem linken Bein, während die Zehenspitzen des linken Fußes hinter Ihrem Standbein immer wieder den Boden berühren.
- Schwerer: Wechseln Sie bei jedem Durchschlag das Belastungsbein.



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
21	Springseil	• Ausdauer	3 x ca. 30 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

In beiden Händen halten Sie je ein Ende des Springseils, welches Sie seitlich am Körper halten.

Übungsablauf:

Schwingen Sie das Seil nach vorne und springen Sie dabei stets mit einem Bein ab. Während der Flugphase führen Sie das andere Bein annähernd gestreckt nach vorne, wie bei einem Stehschritt.

Variationen:

- Leichter: Springen Sie drei Wiederholungen am Stück nur mit einem Bein, während Sie das Gegenbein nach vorne schwingen.
- Schwerer: Versuchen Sie diese Bewegung auch mit Rückwärtsschwüngen (siehe Übung 16) zu kombinieren.



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
22	Springseil	• Ausdauer • Kräftigung Beine	3 x ca. 30 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

In beiden Händen halten Sie an der Körperseite je ein Ende des Springseils.

Übungsablauf:

Schwingen Sie mit den bekannten Durchschlägen nach vorne (siehe Übung 01). Hüpfen Sie dabei mit einem Bein bei jedem Sprung etwa 20 Zentimeter von Seite zu Seite.

Variationen:

- Leichter: Springen Sie beidbeinig von Seite zu Seite (siehe Übung 06).
- Schwerer: Erhöhen Sie die Frequenz und/oder führen Sie die Durchschwünge rückwärts durch.



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
23	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Kräftigung Beine 	3 x ca. 30 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

In beiden Händen halten Sie an der Körperseite je ein Ende des Springseils.

Übungsablauf:

Schwingen Sie mit einbeinigen Durchschlägen nach vorne (siehe Übung 19). Wie beim Lauf-ABC ziehen Sie bei jedem Absprung das Knie des Gegenbeines in Richtung Brust.

Variationen:

- Leichter: Wechseln Sie bei jeder Landung die Beinbelastung, also nach einem Sprung mit dem rechten Bein folgt anschließend die linke Seite.
- Schwerer: Kombinieren Sie diese Bewegung mit Rückwärtsschwüngen (siehe Übung 16).



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
24	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Kräftigung Beine 	3 x ca. 30 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

In beiden Händen halten Sie je ein Ende des Springseils seitlich am Körper.

Übungsablauf:

Schwingen Sie mit einbeinigen Durchschlägen nach vorne (siehe Übung 19). Wie beim Lauf-ABC ziehen Sie bei jedem Absprung den Fuß des Gegenbeines zum Po.

Variationen:

- Leichter: Wechseln Sie bei jeder Landung die Beinbelastung, also nach einem Sprung mit dem rechten Bein folgt anschließend die linke Seite.
- Schwerer: Fügen Sie dies mit Übung 23 zusammen, indem Sie beispielsweise zweimal den Fuß zu Po ziehen und anschließend zweimal das Knie zur Brust etc.



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
25	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> Dehnung Oberschenkelrückseite 	3 x ca. 5 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

Sie schlingen das Seil um einen Fuß, halten die Enden in den Händen und liegen mit ausgestreckten Beinen auf dem Rücken.

Übungsablauf:

Heben Sie das umschlungene Bein annähernd gestreckt an. Unterstützen Sie diese Bewegung, indem Sie das Springseil in Richtung Brust heranziehen. Atmen Sie dabei aus und versuchen Sie das Bein vorsichtig in eine sanfte Dehnung zu ziehen, die Sie an der Beinrückseite spüren sollten.

Nach etwa fünf Sekunden kehren Sie einatmend in die Startposition zurück.

Variationen:

- Schwerer: Ziehen Sie die Fußspitze in Richtung Brust an, um zusätzlichen Dehneffekt in der Wade zu kreieren.



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
26	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> Dehnung Wade 	3 x ca. 5 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

Sie schlingen das Springseil um einen Fuß, halten die Seilenden in den Händen und liegen mit ausgestreckten Beinen auf dem Rücken.

Übungsablauf:

Heben Sie das umschlungene Bein annähernd gestreckt leicht an (siehe Abbildung). Ziehen die Zehenspitzen in Richtung ihres Oberkörpers heran. Atmen Sie dabei aus und versuchen Sie das Bein mit Hilfe des Seils vorsichtig in eine sanfte Dehnung zu ziehen, die Sie an der Wade spüren sollten.

Nach etwa fünf Sekunden kehren Sie einatmend in die Startposition zurück.

Variationen:

- Schwerer: Kombinieren Sie dies mit Übung 25, indem Sie diese in der Ausführung abwechseln.



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
27	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> • Dehnung Po • Dehnung Abduktoren 	3 x ca. 5 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

Sie liegen mit dem Rücken auf dem Boden, schlingen das Springseil um den linken Fuß, führen es von außen unter dem Bein durch und halten beide Enden in der rechten Hand.

Übungsablauf:

Ziehen Sie Ihr Bein mit Hilfe des Springseils über das liegende Bein nach rechts. Spannen Sie dabei den Oberkörper und das am Boden liegende Bein an, ebenso wie die Zehenspitzen. Atmen Sie dabei aus und versuchen Sie das Bein mit Hilfe des Seils vorsichtig in eine sanfte Dehnung zu ziehen, die Sie an der linken Po-Backe und an der Außenseite der Oberschenkel spüren sollten. Nach etwa fünf Sekunden kehren Sie einatmend in die Startposition zurück und wechseln die Seite.

Variationen:

- Schwerer: Kombinieren Sie dies mit Übung 28, indem Sie beide Übungen in der Ausführung abwechseln.



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
28	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> • Dehnung Adduktoren 	3 x ca. 5 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

Sie liegen mit dem Rücken auf dem Boden, schlingen das Springseil um den linken Fuß, führen es von innen unter dem Bein durch und halten beide Enden in der linken Hand.

Übungsablauf:

Ziehen Sie Ihr Bein mit Hilfe des Springseils nach außen. Spannen Sie dabei den Oberkörper und das am Boden liegende Bein an, ebenso wie die Zehenspitzen. Atmen Sie dabei aus und versuchen Sie das Bein mit Hilfe des Seils vorsichtig in eine sanfte Dehnung zu ziehen, die Sie in der Leistengegend spüren sollten.

Nach etwa fünf Sekunden kehren Sie einatmend in die Startposition zurück und wechseln die Seite.

Variationen:

- Schwerer: Kombinieren Sie dies mit Übung 27, indem Sie beide Übungen in der Ausführung abwechseln.



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
29	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> Dehnung Bauch und Oberschenkelvorderseite 	3 x ca. 5 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

Sie liegen mit dem Bauch auf dem Boden, schlingen das Springseil um den rechten Fuß und halten beide Enden in der rechten Hand über der Schulter.

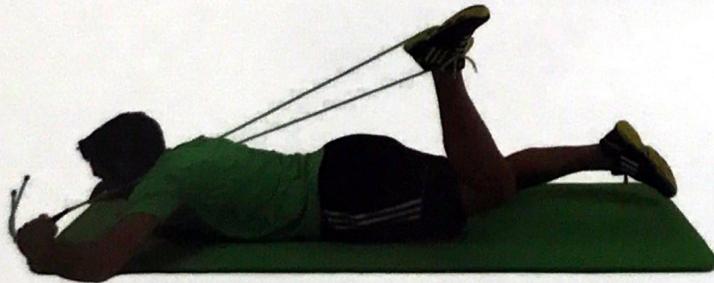
Übungsablauf:

Ziehen Sie Ihren Fuß mit Hilfe des Springseils in Richtung Po. Atmen Sie dabei aus und versuchen Sie das Bein mit Hilfe des Seils vorsichtig in eine sanfte Dehnung zu ziehen, die Sie auf der Vorderseite des Oberschenkels spüren sollten.

Nach etwa fünf Sekunden kehren Sie einatmend in die Startposition zurück und wechseln die Seite.

Variationen:

- Ziehen Sie stattdessen mit der Hand der Gegenseite, um eine diagonale Dehnung anderer Muskelfaszien zu erreichen.



Modernes Springseil

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
30	Springseil	<ul style="list-style-type: none"> Dehnung Schulter und Trizeps 	3 x ca. 5 Sekunden
	Rope Skipping		mit Pausen von etwa 30 Sekunden

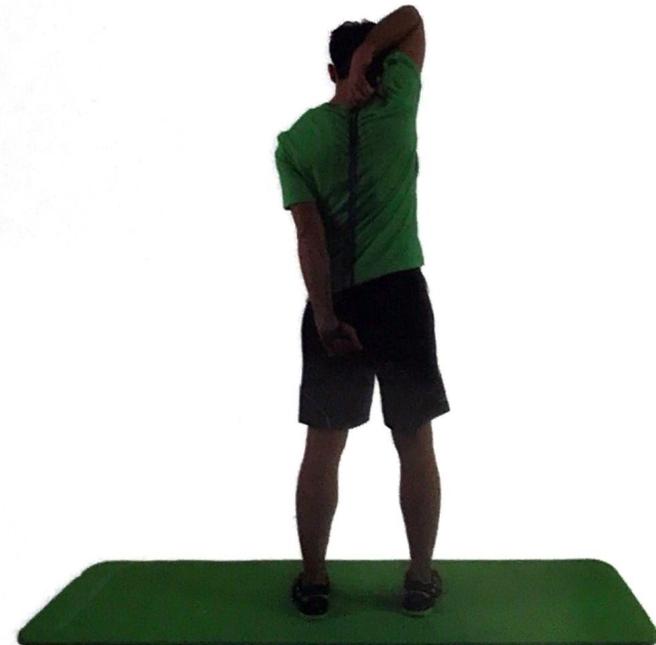
Startposition:

Sie stehen etwa schulterbreit in aufrechter Position. Nehmen Sie das Seil doppelt und anschließend die beiden Enden sowie die Mitte in die rechte Hand, die Sie hinter ihren Kopf führen.

Übungsablauf:

Greifen Sie mit dem linken Arm in die am Rücken herunterhängende Schlaufe des Seils. Atmen Sie aus und versuchen Sie den Arm mit Hilfe des Seils vorsichtig nach unten in eine sanfte Dehnung zu ziehen, die Sie im rechten Arm im Trizeps und der Schulterregion spüren sollten.

Nach etwa fünf Sekunden kehren Sie einatmend in die Startposition zurück und wechseln die Seite.



Modernes Springseil