

Lehrgang am 6. März 2010

Rope Skipping

– was wir schon immer mal lernen wollten

An einem ungemütlichen und kalten Samstag trafen sich ca 20 Interessierte in Roth, um mit der Referentin Christine Heß aus Heilsbronn einen Nachmittag zum Thema Rope Skipping zu verbringen. Mit dabei hatte Christine eine junge Assistentin, viele verschiedene Seile, tolle Musik und gute Ideen für uns.

Zunächst ging es mit einer kurzen Einheit Theorie los, aber dann wurde uns bei einem Warming up, zunächst ohne Seil, ganz schnell ziemlich heiß! Die nächste Stunde zeigte uns Christine viele Möglichkeiten mit dem Single Rope zu springen, die in vielfältigsten Variationen in jeder Turnstunde anzuwenden sind. Etwas anspruchsvoller war dann die Kombination der Pflichtsprünge aus dem Wettkampfprogramm, die uns die

junge Springerin in voller Perfektion vorzeigen konnte und wir nachmachen sollten. Auch gab sie uns einen Einblick in ihr eigenes Kürprogramm.

Im zweiten Teil sprangen wir im Gliederseil, dem Beeded Rope, mit dem man langsamer schwingt und das sich deshalb für Partnersprünge gut eignet.

Die Zeit flog nur so dahin, und zum Schluss konnten wir dann noch Sprünge im langen Seil ausprobieren. Die Variationen mit einem Seil oder mit zwei Seilen eignen sich gut, um bei Vorführungen beim Publikum zu glänzen! Die Teilnehmer nahmen ganz viel Ideen mit nach Hause und ebenso die Erkenntnis, dass Seilspringen nicht nur viel Kondition erfordert, sondern auch enorme Koordinationsfähigkeit, Kreativität und ganz viel Kopfarbeit!

Katrin Stefan-Gsaenger

