

## BBF Kurzanleitung Ropeskipping

- Stelle das Seil ein: mit einem Fuß auf das Seil treten und die Griffe nach oben ziehen. Die Griffe sollten bis zu deinen Achseln reichen und ggf. etwas darüber.
- Umfasse die Griffe komplett mit deiner Hand (nie am Seil fassen). Die Griffe befinden sich parallel zum Boden.
- Die Fußspitzen zeigen nach vorne und zwischen den Füßen befindet sich ein geringer Abstand. Lege das Seil zunächst hinter deine Beine.
- Der Oberkörper sollte beim Seilspringen aufrecht sein, deine Arme hältst du dicht am Körper. Dabei sollte der Winkel zwischen deinen Ober- und Unterarmen möglichst mehr als 90 Grad betragen.
- Jetzt schwing das Seil um deinen Körper, wobei du im Rhythmus über das Seil springst. Dabei sollten nur deine Fußballen den Boden berühren. Deine Füße bleiben die ganze Zeit über parallel zueinander.
- Springe nur so hoch wie nötig (also gerade so, dass das Seil unter deinen Füßen hindurch passt) ohne Zwischenhopser.
- Das Seil berührt bei jeder Umdrehung leicht den Boden. Die Bewegung des Seils kommt hauptsächlich aus deinen Handgelenken. Stelle dir vor du würdest das Seil vor dir auf den Boden schlagen wollen. Dann erhöhe kontinuierlich die Geschwindigkeit.
- Versuche möglichst weich zu landen. Die Landung solltest du leicht mit den Knien weich abfedern.
- Probiere dich aus und springe einbeinig, überkreuz etc.

Auch hier gilt:

**Aller Anfang ist schwer und nur die Übung macht den Meister!**

Deine Stephanie