



Grundsprung mit dem Seil

Absprung und Landung auf dem Fußballen beider Beine mit gleichzeitigen Durchschwingen des Seils.



Beine überkreuzen

Es findet ein Wechsel zwischen Grundsprung und einem Sprung mit gekreuzten Beinen statt.
Diese Übung trainiert die Beinbeweglichkeit.



Springen im Kniehebelauf

Eine Sprungvariante mit der höchsten Schlagfrequenz. Es findet ein Wechsel des Absprungfußes pro Seilschlag statt. Dabei werden die Knie angezogen. Je schneller, desto höher die Frequenz.

Diese Übung trainiert vor allem die Koordination.



Springen mit gekreuzten Armen

Es findet ein Wechsel zwischen Grundsprung und ein überkreuzen der Arme statt. Wenn das Seil über dem Kopf ist, werden die Arme gekreuzt. Die Hände müssen dabei außerhalb des Körpers sein.

Diese Übung trainiert die Beweglichkeit der Schultern.



Auf einem Bein

Auf einem Bein hüpfen, dabei das Knie des anderen Beines leicht anwinkeln. Ist ein Brennen zu spüren, wird das Bein gewechselt. Am Anfang werden zwei bis drei Minuten pro Fuß angestrebt.

Diese Übung trainiert gezielt den Gleichgewichtssinn.



Side Straddle

Es findet ein Wechsel zwischen Grundsprung und einem grätschen der Beine nach außen statt.

Durch das abwechselnde zusammen und auseinander der Beine werden die Adduktoren und Abduktoren gestärkt.



Forward Straddle

Es wird abwechselnd mit einem Bein vor- und mit dem Anderen zurückgesprungen.

Mit dieser Übung wird der Hüftstrecker trainiert.



Skier

In der Grundsprungposition wird mit beiden Beinen abwechselnd zur einen und dann zur anderen Seite gesprungen.

Durch den Wechsel von rechts nach links werden die seitlichen Bauchmuskeln und die Körperstabilisation gestärkt.



Doppeldurchschläge

Das Seil wird zweimal pro Sprung unter den Füßen durchgeschlagen. Ziel ist es einen höheren Sprung mit einer schnelleren Schlagfrequenz zu erreichen als beim Grundsprung.

Diese Übung trainiert die Sprungkraft.



Bell

In der Grundsprungposition wird mit beiden Beinen geschlossen vor- und zurückgesprungen.
Diese Übung trainiert die Körperstabilisation.



Twister

Es wird ein Grundsprung mit einer Hüftdrehung jeweils von Seite zu Seite ausgeführt.
Diese Übung trainiert die Beweglichkeit der Hüfte.

Wer schafft es einzelne Sprungvarianten auch rückwärts auszuführen?