

## Die richtige Technik

Seilspringen hat nie wirkliche Popularität erreichen können - trotz Filmen wie Rocky oder Karate Tiger. Dabei steigert Seilspringen nicht nur die Kondition, es fördert auch die Koordination, hat einen extrem hohen Kalorienverbrauch und ist zudem fast überall möglich.

Mit 15 Minuten Seilspringen verbraucht man etwa genauso viele Kalorien wie bei 30 minütigem Fahrradtraining. Trotzdem sollten Sie wissen, worauf Sie zu achten haben, damit Sie Ihre Muskulatur nicht überlasten.

### **So springen Sie richtig**

Stellen Sie sich mit geschlossenen Füßen hin, das Seil liegt hinter den Füßen, die Ellenbogen direkt am Oberkörper anlegen. Fangen Sie an zu springen, versuchen Sie keine Zwischensprünge zu machen.

Springen Sie nur so hoch, dass das Seil unter Ihren Füßen hinweg schwingen kann. Der größte Fehler wäre, zu hoch zu springen. Schnell verlieren Sie den Rhythmus und Sie röcheln nach Luft. So lässt die Motivation schnell nach.

Halten Sie beim Seilspringen Ihren Körper in einer gewissen Grundspannung, das Seil wird lediglich durch die Bewegung der Handgelenke in Bewegung gehalten, nicht die Schulter mitschwingen lassen.

Was die richtige Seillänge angeht, so sollten die Griffe des Seiles ungefähr bis auf Brusthöhe reichen, wenn man auf dem Seil steht.

### **Das richtige Taktgefühl**

Anfänger sollten etwa auf 60 Sprünge pro Minute kommen, später wenn der Bewegungsablauf voll erlernt ist und sich auch die Kondition verbessert hat, kann man die Geschwindigkeit steigern und mit etwa 120-160 Sprüngen pro Minute trainieren - der Rekord liegt bei übrigens bei über 350 Sprünge pro Minute!

### **Der richtige Untergrund**

Asphalt und harte raue Steinböden sind für das Seilspringen nicht sehr geeignet, da sie eine sehr hohe Belastung für die Bänder und Gelenke darstellen und außerdem den Verschleiß am Sprungseil verstärken. Gras und flauschige Teppichböden sind auch nicht zu empfehlen, da das Seil sich darin verfangen kann und ein effektives Training somit unmöglich macht.

Das Beste ist ein weicher glatter Untergrund der bei den Sprüngen leicht nachgibt, wie z.B. der Boden in einer Turnhalle oder ein Holzboden.

### **Noch ein paar allgemeine Tipps**

Spezielle Aufwärmübungen sind für das Seilspringen nicht unbedingt nötig, da Seilspringen selbst, zu den Konditionstrainingsarten gehört, welche ja selbst als Aufwärmübungen verwendet werden.

Die richtigen Schuhe für das Seilspringen sind Sportschuhe, die über eine Vor-dämpfung wie einem Air System verfügen.

Versuchen Sie am Anfang so lange zu springen wie es Ihre Kondition zulässt. Später sind Trainingseinheiten von ca. 20-30 Minuten durchaus machbar. Sie können das Seilspringen auch täglich ausführen. Da es nicht zu den hochintensiven Kraft und Muskelaufbauübungen gehört, brauchen die Muskeln auch nicht besonders viel Zeit um sich zu erholen, außer Sie haben Muskelkater. Dann sollten Sie selbstverständlich so lange warten, bis dieser vorbei ist.