

Koordination: Seilspringen

Basketball | Fußball | Leichtathletik | Nordic Walking | Seniorensport | Uni-Hockey | Volleyball



- (1) Gesprungen wird mit einem handelsüblichen Seil ohne Motor.
- (2) Bei einem Seil mit Griffen, muss sich das Seil frei drehen können, damit es sich nicht aufdreht.
- (3) Zwischensprünge sind nur beim Grundsprung vorwärts bei Kindern (bis 9 Jahre) und bei Älteren (ab 70 Jahre) und beim Doppeldurchschlag erlaubt.
- (4) Die Übungen sind mit kontinuierlichem Seildurchschlag durchzuführen.
- (5) Die objektive Bewertung erfolgt ausschließlich über eine vorgegebene Anzahl von Sprüngen ohne Unterbrechung.

Grundsprung vorwärts:

- Mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil springen.
- Gesprungen wird ohne Zwischensprung.
- Hierbei wird jeder Seildurchschlag gezählt.

Grundsprung vorwärts mit Zwischensprung:

- Mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil springen.
- Dabei ist jeweils ein Zwischensprung erlaubt.
- Es wird jeder Seildurchschlag gezählt.

Galoppsprung:

- Der Teilnehmer muss im Laufschrift auf der Stelle oder in der Fortbewegung jeweils bei einem Seildurchschlag mit beiden Füßen nacheinander das Seil überqueren (einbeiniger Absprung, das andere Bein wird nachgezogen).
- Hierbei wird gezählt wie oft der rechte Fuß das Seil überquert.

Laufschrift:

- Der Teilnehmer muss im Laufschrift auf der Stelle oder in der Fortbewegung, jeweils abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß über das Seil springen.
- Es wird jeweils die Fußüberquerung gezählt.

Grundsprung rückwärts:

- Mit beiden Füßen gleichzeitig rückwärts über das Seil springen.
- Gesprungen wird ohne Zwischensprung.
- Hierbei wird jeder Seildurchschlag gezählt.

Kreuzdurchschlag:

- Der Teilnehmer muss bei jedem zweiten Sprung die Arme vor dem Körper kreuzen.
- Hierbei wird jedes Kreuzen der Arme gezählt.

- Das Seil ist bei jedem Sprung (ohne Zwischensprung) unter den Füßen durchzuschlagen.

Doppeldurchschlag:

- Der Teilnehmer muss bei jedem Sprung das Seil zweimal unter den Füßen durchschlagen.
- Es wird jede Landung nach dem Zweifachdurchschlag gezählt.
- Zwischen den Doppeldurchschlagsprüngen dürfen maximal 2 Sprünge (Zwischensprünge) ohne Doppeldurchschlag erfolgen.