

Grundsprung richtig lernen

Schritt für Schritt zu deinen ersten Sprüngen

01

HALTUNG

Aufrecht hinstellen

Stell dich aufrecht hin. Halte die Arme nah am Körper und die Hände mit den Seilgriffen ungefähr auf Hüfthöhe.



02

SCHWINGEN

Das Seil führen

Schwinge das Seil zunächst ohne zu springen. Führe das Seil hauptsächlich aus den Handgelenken. Die Hände bleiben dabei ungefähr auf Hüfthöhe, die Arme möglichst ruhig und nah am Körper.



03

SPRINGEN

Schwingen & Springen verbinden

Schwinge das Seil gleichmäßig und springe nur so hoch, dass es unter deinen Füßen durchlaufen kann. Lande locker auf dem Vorderfuß und lass die Knie leicht mitfedern. Du kannst einmal pro Seildurchschlag springen oder einen kleinen „Zwischenhopser“ machen.



TIPP

Du kannst die Bewegung zunächst auch ohne Seil üben. Bewege deine Handgelenke so, als würdest du das Seil schwingen. So kannst du dich auf Bewegung und Timing konzentrieren. Starte mit ein paar lockeren Sprüngen.

Achte auf einen ebenen, geeigneten Untergrund und passende Sportschuhe. Eine Springseilmatte kann die Sprünge zusätzlich etwas abfedern.