

Wer mit dem Seil tanzt

Aufwärmen bereitet auf die eigentliche Sportausübung vor und verhindert Verletzungen. Den Kreislauf und den Bewegungsapparat anfangs langsam in Schwung bringen. Viele Übungen benötigen eigentlich nur wenig Platz. Aufwärmen solltet Ihr 10 -15 Minuten, um Euch in Schwung zu bringen. Beim Aufwärmen, wenn möglich, immer Koordinationsübungen einbauen.

Einlaufen :	1 - 2 Min.	Langsam im Stand laufen, Sprungseil kreist dabei möglichst langsam abwechselnd in einer Hand.
Hopser-Lauf im Stand:	2x30 Sek.	Sprungseil kreist in einer Hand nach vorne, wenn es auf den Boden klatscht, immer den Hopser machen.
Lauf mit Bein-Überkreuzen:	30 Sek.	2 kleine Schritte links, 2 Schritte rechts über am Boden liegendes Seil
Seitstellspünge mit Armschwung:		2 kleine Schritte links, 2 Schritte rechts über das Seil.
Laufen mit Armkreisen:	1 Min.	Mittleres Tempo und dabei Armkreisen (einseitig und beidseitig, vor, zurück und gegengleich).
Wechselsprünge aus Liegestützposition:	2 x 30 Sek.	In Liegestütz-Position ein Bein zur Brust angezogen, eines gestreckt, dann Wechsel.
Hampelmann:	30 Sek.	30 Sek.
4er-Sprung-Hampelmann:	immer wieder üben	Anfangsposition im Beinschluss und Armen nach unten / 1. Sprung in Grätsche mit Armen seitlich / 2.: Sprung in Beinschluss- Arme oben / 3. Sprung in Grätsche mit Armen seitlich /4. Sprung in Ausgangsposition.
8er-Sprung-Hampelmann:	immer wieder üben	Bei jedem Sprung zwischen Beinschluss und Grätsche wechseln. Bei jedem Sprung jeweils nur einen Arm um eine Position weiter führen: beginnend mit rechts von unten nach waagrecht, dann links von unten nach waagrecht , dann rechts von waagrecht nach oben, dann links von waagrecht nach oben, dann stufenweise wieder zurück.
Liegestütz - Handwechsel:	30 Sek.	Aus LISTÜ-Position abwechselnd zuerst mit Hand rechts dann links über das Seil wechseln, und wieder zurück, dabei den Rumpf stabil halten.
Seilprung beidbeinig:	4 x 30 Sek, (Pause jew. 30 Sek.)	Vorübungen für Nicht-Profis: a. beidbeinig über am Boden liegendes Seil vor und zurück springen. Wichtig: Sprung aus Sprunggelenk mit Kniestreckung. / b. Seil im Stehen mit weitem Bogen vor und zurück schwingen, dann beim Vorschwingen über das Seil steigen. / c. Seil mit einem Arm nach vorne schwingen: immer wenn es auf den Boden klatscht hochspringen. / d. die selbe Übung dann mit dem Seil in beiden Armen.

