

Als „Rope Skipping“ erobert das gute alte Schnurspringen die Sport- und Fitnesswelt. Die zweifache Staatsmeisterin **Laura Göttfert** assistiert bei den ersten Sprüngen dieses *hocheffektiven Trainings*.

Kein Kinderspiel

Beinahe jeder kennt „Rope Skipping“ aus der Kindheit. Nur hieß es damals Schnurspringen und war Kindern vorbehalten, die mit ihrem Hanfseil einfach hüpfen, wie es ihnen gefiel. Perfektion war nicht gefragt, nur der Spaß zählte. Rope Skipping ist also nicht neu, sondern erlebt als eine moderne Art des Seilspringens ein Comeback. Statt junger Mädchen erliegen nun tätowierte Kampfsportchampions, gestählte Crossfit-Athleten und jugendliche Bewegungsstylisten ganz unverblümt dem Charme des Hopsens über die Schnur, mit gutem Grund: Rope Skipping entpuppt sich als ein wahres Multitalent für Ausdauer, Koordination und Kräftigung des gesamten Körpers.

Laura Göttfert hat ihre Sprungleidenschaft im Alter von acht Jahren entdeckt. „Durch eine Freundin“, erzählt sie. Heute ist die 22-jährige Wirtschaftsrechtstudentin amtierende Rope-Skipping-Staatsmeisterin. „Das tolle am Seilspringen ist, dass man kaum Equipment braucht. Seile bekommt man schon ab zehn Euro. Man kann allein springen, zu zweit oder in der Gruppe, gemütlich für die Fitness oder für Wettkämpfe oder Shows trainieren. Erfolgserlebnisse stellen sich bald ein, aber weil man immer neue Sprungkombinationen erfinden kann, sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.“

Als Gründervater des modernen Schnurspringens gilt der amerikanische Footballspieler Richard Cendali. Erzählungen zufolge wurde er in den 1970er-Jahren von seinem Trainer vor die Wahl gestellt: für die Kondition die Stadionstufen rauf- und runterlaufen oder seilspringen. Er entschied sich fürs Springen – und Rope Skipping war geboren. Cendali begann gekreuzte Arme, Sideswings, Double- und Mehrfachdurchzüge in sein Training einzubauen und das fand großen Anklang.

Rope Skipping auf Leistungsebene, wie Laura es betreibt, wird heute vom österreichischen Turn-Fachverband organisiert und Weltmeisterschaften werden sowohl von der FISAC (International Rope Skipping Federation) als auch von Jump-rope, einer aus Amerika stammenden Rope-Skipping-Bewegung, ausgerichtet. Es gibt dabei die Disziplinen Speed (möglichst viele Speedsteps in 30 Sekunden) und Freestyle (Choreografie). Antreten können Einzelpersonen (Single Rope) oder Teams mit fünf Personen.

Um bei derartigen Großveranstaltungen mithalten zu können, braucht es mittlerweile eine ordentliche Portion Geschicklichkeit und Fleiß. „Im Schnitt hat man nach drei bis fünf Jahren ein akzeptables Niveau erreicht“, so Laura Göttfert, „aber die Leistungsdichte ist schon enorm groß. Als ich begonnen habe, musste ich mir noch alle Tricks selbst beibringen. Die Kids, die



ROPE SKIPPING ENTPUPPT SICH ALS EIN WAHRES MULTITALENT FÜR AUSDAUER, KOORDINATION UND KRÄFTIGUNG.



Fotos und Text sind zu wenig? Dann QR-Code scannen und das Video ansehen, in dem Laura die vorgestellten Übungen anschaulich demonstriert.

Kleines Equipment, große Wirkung WELCHE AUSTRÜSTUNG SIE BRAUCHEN

Schuhe: Laura Göttfert empfiehlt klassische Laufschuhe mit guter Dämpfung und flachem Profil. Hallenschuhe sind aufgrund der harten Sohlen weniger geeignet, ebenso Outdoor-Schuhe, weil das Seil am groben Sohlenprofil hängen bleiben kann. Wer zum Umknicken neigt, kann auch knöchelhohe Schuhe in Erwägung ziehen.

Seile: Der Rope-Skipping-Markt bietet ein umfassendes Sortiment für unterschiedliche Anforderungen. Für Einsteiger bis zur Mittelstufe reicht ein einfaches Plastikseil (im Bild links), auch Freestyle-Seil genannt (z.B. bei www.jumpnrope.com, Preis: ca. 10 Euro). Die Länge kann hier durch Klemmen einfach angepasst werden. Eine Alternative sind „Beaded Ropes“, bei denen kurze Kunststoffglieder auf einer Schnur aufgefädelt sind (im Bild in der Mitte). Derartige Seile schwingen etwas langsamer, behalten aber trotzdem eine runde Bogenform und sind daher besonders geeignet, um neue Schwungvarianten zu erlernen (z. B. bei www.jumpnrope.com; Preis: ebenfalls ca. 10 Euro). Für Speed-Disziplinen oder Crossfit-Double-Unders sind Seile interessant, die durch Kugellager ein schnelleres Drehen ermöglichen (im Bild rechts) und damit die Handgelenke schonen (z. B. Speed-Seile von www.jumpnrope.com, Preis: ab 20 Euro, oder www.prospeedrope.at, Preis: ab 33 Euro). Die optimale Länge wird für alle Seilarten gleich bestimmt: Die oberen Griffenden sollten genau bis in die Achselhöhle reichen, wenn man mit beiden Beinen mittig auf dem Seil steht.

Das Sprung-Einmaleins

HAPPY JUMPING

- Am Anfang sollte man saubere Basic-Sprünge beherrschen, also beidbeinig ohne Zwischensprung über das Seil springen können (Vorwärts- und Rückwärtsschwünge). Wichtig: Die Oberarme liegen eng am Körper, der Schwung kommt nur aus den Handgelenken. Die Sprünge sind locker, federnd und nur minimal hoch.
- Danach beginnt man mit unterschiedlichen Fußbewegungen (Fancy Feet), wie etwa Forward- oder Sidwards-Straddle und Zehentips sowie Tempowechseln (Variationen mit und ohne Zwischensprung).
- Dann geht man über zum Armkreuzen (z. B. Cross – einmal mit, einmal ohne gekreuzte Arme springen – oder Cross Cross – dabei

wird bei jedem Sprung das Armkreuz gewechselt) und kombiniert die Fußbewegungen mit dem Armkreuzen. Beherrscht man das, kann man auch Seile mit längeren Griffen verwenden. Das erleichtert die Ausführung.

■ Parallel dazu arbeitet man nun an der Geschwindigkeit, indem man die Speedstep-Technik übt, aber auch Doppeldurchzüge. Wichtig ist, die Speed-Techniken mit Freestyle-Seilen sauber zu beherrschen und damit mindestens 60 Speedsteps in 30 Sekunden zu schaffen, bevor man ein Speed-Seil verwendet. Man bekommt auch flotter die nötige Schnellkraft, wenn man mit langsameren Freestyle-Seilen trainiert. Hat man dieses Level erreicht, eröffnet sich die gesamte Welt des Rope Skipings.

SIDWARDS STRADDLE

Hampelmann

Eine einfache Abwandlung des Basic-Sprungs ist das Seitwärtsgrätschen. Dabei springt man einmal mit offenen, einmal mit geschlossenen Beinen vom Boden ab. Während des gehüpften Beinpositionwechsels schwingt die Schnur jeweils unter den Sohlen durch.

FORWARD STRADDLE

Schersprung

Bei dieser Variante werden die Beine vor- und rückwärts gegrätscht. Zu Beginn steht das rechte Bein vorne. Nun springt man hoch und während die Schnur unter den Füßen durchgezogen wird, wechselt das linke Bein nach vorne. Die Beinrhythmen alternieren bei jedem Sprung.



CROSS CROSS Schnelles Armkreuzen

Beim Cross Cross wird das Armkreuz bereits bei jedem Sprung gewechselt. Man beginnt mit dem rechten Arm über dem linken und springt mit dieser Armhaltung über die Schnur. Befindet sich die Schnur wieder über dem Kopf, wird das Armkreuz gewechselt, also der linke Arm über den rechten gelegt und erneut im Kreuz über die Schnur gesprungen. Der Cross Cross stellt die Grundlage für die meisten komplizierteren Technik-Sprünge dar.

SPEEDSTEPS Tempo-Jogging

Dieser Schritt ist auf maximale Geschwindigkeit ausgelegt. Das rechte Knie heben. Um die Schnur durchzulassen, mit dem linken Bein etwas hochspringen, in der Luft das linke Knie heben und auf dem rechten Bein landen. Im stetigen Wechsel ergibt das eine Jogging- bzw. Kniehebelaufbewegung (Lauras Highscore liegt bei 92 Durchzügen in 30 Sekunden).

Intervall-Pyramide: 10, 15, 20, 25, 30, 25, 20, 15, 10 Sek. Speedsteps, zwischen den Intervallen jeweils die vorherige Belastungszeit pausieren (10 Sek. Pause nach dem 10 Sek.-Intervall usw.). Verbessert Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer.



Die Hotspots in Österreich

WHERE TO JUMP

SPORTVEREINE

Sportunion Groß Siegharts (NÖ): www.ropeskipping-siegharts.sportunion.at, Kontakt: Tina Kretschmer, k.tina@gmx.net

ASKÖ Gymnastics Gänserndorf (NÖ): www.gymnastics-gf.at, Kontakt: Gudrun Göttfert, gudrun@gymnastics-gf.at

Union Langenlois (NÖ): www.turnverein-langenlois.sportunion.at, Kontakt: Eva Schebesta, eva.schebesta@aon.at

ÖTB Krems (NÖ): www.tvkrems.at, Kontakt: kontakt@tvkrems.at

ATSV Grieskirchen/Austria Skip Company (OÖ): www.facebook.com/SkipCompany, Kontakt: Michael Kitzinger, michael_kitzinger@hotmail.com

ATUS Graz/Happy Skippers (ST): www.atus-graz.com, Kontakt: Silke Fürnschuß, Happy.Skippers@gmx.at

BRSV Oberwart (B): www.rslv.at, Kontakt: Johann Decker, johanndecker@gmx.at

RSV Bernstein (B): www.rslv.at, Kontakt: Karin Hasler, karin.hasler@gmx.at

RSV Pinkafeld (B): www.rslv.at, Kontakt: Sonja Hutter, sonja.hutter@gmail.com

WAT Favoriten (Wien): favoriten.wat.at, Kontakt: favoriten@askoe-wat.at

Sportunion Simmering (Wien): www.sportunion-simmering.at, Kontakt: office@sportunion-simmering.at

Happy Gym Wien 12/Happy Gym Klosterneuburg (Wien): www.happygym.com, Kontakt: happygym@gmx.at

FITNESSINSTITUTE

PFA (Personal Fitness Academy): www.pfa-fitness.at, Kontakt: Mag. Michael Mayrbrugger, info@pfa-fitness.at (Workshops und Ausbildungen)

ProSpeedrope Austria: www.prospeedrope.at, Kontakt: Mag. Michael Mayrbrugger, info@pfa-fitness.at (Infos über ProSpeedrope-Seile sowie Kontaktliste mit ausgebildeten Fitnesstrainern)

ich heute trainiere, kommen zu mir und wollen, dass ich ihnen diesen oder jenen Sprung zeige. Daher sehen wir inzwischen Vierfachdurchzüge und ohne spezifisches Krafttraining läuft nichts mehr.“ Zudem werden in den Freestyle-Küren immer mehr Bodenakrobatischelemente eingebaut, weshalb vor allem ehemalige Kunstturner das Niveau pushen. Die derzeit besten Seilkünstler kommen aus Australien, Belgien, Ungarn und Portugal. Göttfert: „Schnurspringen ist dort populärer als bei uns. Die Belgier haben in dem Sport sogar so viel Potenzial erkannt, dass Rope Skipping als fixes Angebot in den schulischen Lehrplan integriert wurde.“

Auch die Fitnessbranche entdeckte das Leistungsvermögen dieses Sports. „Beim Seilspringen werden doppelt bis dreimal so viele Kalorien verbrannt wie bei klassischem Ergometer- oder Stepper-Training“, erklärt Fitnessprofi Mike Mayrbrugger, Leiter der Personal Fitness Academy (PFA). „Es ist so effizient, weil es nahezu jeden Muskel im Körper beansprucht. Dazu ist es koordinativ extrem anspruchsvoll, was vor allem Kampfsportler schätzen, denen eine schnelle Arm-Bein-Koordination wichtig ist. Eigentlich bietet Rope Skipping in jeder Sportart tolle Trainingsreize, deshalb schwört auch beispielsweise Ex-Skispringer Thomas Morgenstern auf sein Hüpfseil.“ Einen weiteren Boom erfuhr das unscheinbare Trainingsgerät mit

dem Aufkommen der „Crossfit-Games“. „100 Double-Unders“ (100 Zweifachdurchzüge) wird dort als offizielle Wettkampfdisziplin geführt. Weil das Springen nicht viel Platz benötigt, kommt außerdem kein urbaner Crossfit-Plan mehr ohne Rope-jump-Sequenzen aus.

Allerdings sucht man Sprungseile in klassischen Group-fitness-Stunden bisher vergeblich. Mit „Speedrobic“ (www.speedrobic.de) wird in Deutschland zwar ein erstes Jump-Kursformat angeboten, „in Österreich arbeiten wir aber noch an der Umsetzung“, so Mike Mayrbrugger, der für die Ausbildungen zuständig ist. Wer sich am frischen Schwingsport versuchen möchte, hat also folgende Möglichkeiten: Sportvereine

bieten professionelle Trainingsgruppen und die PFA listet auf ihrer Homepage (www.pfa-fitness.at) Workshop-Termine und Kontakte zu ausgebildeten Fitnesstrainern auf. Beim Rope Skipping kann man aber auch autodidaktisch (durch YouTube-Tutorials) einiges lernen – und sieht sofort, dass Seilspringen nichts von der kindlichen Faszination eingebüßt hat. **SM**