

## Fit und fetzig – Rope Skipping

So lassen sich trickreiche Sprünge spielend lernen / Von Bernd Auerhammer und Birgit Bruner

**W**ie so oft, ein Trend aus dem Land der unbegrenzten Möglichkeiten – mittlerweile nicht mehr brandneu, aber nach wie vor aktuell – individuell und in der Gruppe – gut und günstig – sportlich und schweißtreibend – fit und fetzig: Rope Skipping. Alles, was mit der Sportart Rope Skipping assoziiert wird, ist eine zeitgemäße und kreative Weiterentwicklung einer beinahe in Vergessenheit geratenen Hinterhofbeschäftigung, dem Seilspringen.

Präsentiert in neuem Gewand sieht „skiping“ heute so aus:

- Neuartiges Seilmaterial erlaubt schnelleres Seilkreisen und Springen.
- Verbesserte Schwungeigenschaften ermöglichen „stunts“, also Sprünge in allen Variationen.
- Den Rhythmus des Springens begleitet der passende „beat“.
- Der Hinterhof wird gegen besser gedämpften Hallenboden, ebenso wie
- Straßenbekleidung gegen bequeme Sportsachen eingetauscht.
- Mit Fantasie und Können lassen sich immer neue Tricks erfinden und einstudieren.
- Für jede Alters- und Könnensstufe lässt sich das richtige Programm zusammenstellen.
- Die Palette des Angebots reicht vom Aufwärm-, über das Fitness- bis hin zum Showprogramm.

### Fit und fun

Rope Skipping macht rund herum fit, denn es fördert sowohl motorische Fähigkeiten wie koordinative Fertigkeiten. Kleine Erfolge sind relativ leicht zu erzielen. Den nächsten schwierigeren Trick konkret vor Augen zu haben, führt zu einer fast selbstverständlichen Symbiose aus Motivation, Fitness und Spaß.

- **Stramm und kräftig** wird in erster Linie die Muskulatur der Unterschenkel. Aber auch Oberschenkel und Po profitieren vom Springen der Beine. Kontinuierliches, fitnessbetontes Springen fördert vor allem die lokale Kraftausdauer. Wer spezielle Tricks übt, die noch nicht in Fleisch und Blut übergegangen sind, bemerkt schnell, wo und wann die Muskeln zu brennen anfangen. In diesem Fall tritt die Kraftkomponente mit einem zunehmend anaeroben Anteil der Energiebereitstellung in den Vordergrund.
- **Ausdauernd werden** meint die Förderung der allgemeinen aeroben dynamischen



Foto: Anich

(Kraft)Ausdauer.

Rope Skipping kann bei entsprechenden Trainingsumfängen das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflussen. Der koordinative Anteil der Sportart stellt dabei gleichzeitig ein Kriterium zur Steuerung der Belastungsintensität dar. So führt nämlich Überforderung, aber auch Ermüdung meist dazu, dass der Springer im Seil hängen bleibt oder den Rhythmus verliert und die Belastungsphase unterbricht. Diese Pausen schützen vor Überbelastung, stellen aber, vor allem bei der Zielgruppe der Erwachsenen und älteren Sportler, kein sicheres Kriterium zur Beurteilung der Belastungsintensitäten dar.

Deshalb sollte der Übungsleiter, wenn er gesundheitsorientierte Ausdauerschulung durch Seilspringen beabsichtigt, weitere Belastungsparameter wie Gesprächsverhalten, Gesichtsrötung oder auch als objektivere Größe die Herzfrequenz der Teilnehmer (über eine Pulsuhr) im Blick behalten.

- **Spielerisch und trickreich** können die Sprünge nur dann vorgeführt werden, wenn der Springer über ausreichend technisches Können und Bewegungskoordination verfügt um Schwingen und Springen eben „gut zu koordinieren“. Rope skipping lässt grundsätzlich die Verbesserung sämtlicher koordinativer Entwicklungsbereiche zu, da die Vielfalt und Akzentuierung der Aufgabenstellungen im und mit dem Seil grenzenlos ist. Wer die vorgestellten Übungen ausprobiert und variiert, merkt schnell, dass neben „Fitness“ auch
  - Rhythmisierungsfähigkeit
  - Anpassungsfähigkeit
  - Reaktionsfähigkeit

- Orientierungsfähigkeit und Gleichgewicht gefragt sind.

- **Kreativ und fantasievoll** sollte der Übungsleiter, aber auch jeder Einzelne sein, um gemeinsam voran zu kommen. Zum Einzelspringen gesellt sich das Springen mit Partner und der Gruppe. Ideen entstehen, werden aufgegriffen und mitgestaltet. Rope Skipping ist sportlich und fördert darüber hinaus
  - Freude an der Bewegung als Voraussetzung für eine langfristige Bindung ans Sporttreiben
  - Kooperation und Kommunikation beim Erlernen gemeinsamer Tricks
  - Durchhaltevermögen und Teamgeist zum Erreichen angestrebter Zielsetzungen
  - Körperbewusstheit und eröffnet vielen eine neue Form der Auseinandersetzung mit seinem eigenen Körper
  - künstlerisch gestalterische Talente.

### Und schon kann's losgehen . . .

. . . denn mehr als eine ebene Fläche von 2 bis 3 qm pro Springer mit je einem Seil ist nicht nötig. Dazu noch ein engagierter Übungsleiter oder Trainer, dem Seilspringen Spaß macht und diesen an die Teilnehmer weitervermitteln möchte. Genaueres zu den Seilen erfahren sie unter sportissimo Wissen.

### . . . mit Rope Skipping!

Das Springen allein, mit dem Partner und in der Gruppe mit verschiedenen Seilarten ermöglicht es, auf die individuellen Vorstellungen und Wünsche der Zielgruppe Rücksicht zu nehmen. Darüber hinaus kann beim Rope Skipping

durch die Vielzahl von Differenzierungsmöglichkeiten jeder Einzelne bei seinen jeweiligen leistungsspezifischen Voraussetzungen abgeholt werden.

Leistungsstärkere können als Assistent des Übungsleiters fungieren und in Kleingruppen ihre Sprünge, ihre „stunts“ weiter vermitteln. Nachdem vor allem die Partner- und Gruppenformen im Rope Skipping eine gemeinsame, zielorientierte Handlungsweise fördern, bietet sich projektorientiertes Arbeiten – zum Beispiel hinsichtlich der Erarbeitung einer Gruppenführung – an.

**Tipp:** Verlangen Sie als ÜL von ihren Teilnehmern Offenheit für ihre Unterrichtsprojekte. Rope Skipping verlangt dasselbe von Ihnen. Eröffnen Sie Möglichkeiten zum Erfinden von eigenen Tricks, eigenen Spielformen und Gruppenaufgaben.

### Musik muss sein

Der Einsatz von Musik im Rope Skipping ist obligatorisch. Die eingesetzte Musik kann motivierend und bewegungsunterstützend, aber auch störend sein, nämlich dann wenn Musik und Sprungrhythmus nicht in Einklang zu bringen sind.



Je nach Können der Springer wird mit unterschiedlichem Tempo gesprungen, die Beatzahlen der Musik werden entsprechend angepasst: von 110 bis 120 beats per minute (= bpm) im Anfängerbereich bis zu 160 bpm bei den Fortgeschrittenen und „Profis“.

Die richtige Seillänge ist wichtig. Um die persönliche Seillänge einzustellen, platziert man die Fußspitzen auf der Mitte des Seilbauches. In gestrafftem Zustand sollen die Griffenden bis unter die Achselhöhlen reichen. Zu kurze Seile werden gegen längere ausgetauscht, zu lange Seile werden mit leicht zugezogenen, seitlich angebrachten Knoten verkürzt. Das Seil darf allerdings nie oberhalb der Griffe verknötet werden, sondern etwa 10-20 cm vom Griff entfernt. Andernfalls werden die Schwungeigenschaften beeinträchtigt.

Betrachtet man die Seilstärke des Ropes (Sprungseil) von 5-6 mm, so erscheint es sinnvoll, auch nur so hoch zu springen, dass es gerade unter den Füßen durchpasst. Die Kniegelenke sind zur Abfederung der Sprunghöhe von drei bis fünf Zentimetern leicht gebeugt. Es wird ausschließlich auf den Fußballen gesprungen. Eine leichte Abrollbewegung des Fußes ist zwar festzustellen, die Fersen berühren in der Regel aber nicht den Boden. Das Rope hat bei jedem Durchschlag leichten Bodenkontakt. Der hörbare Kontakt ist gleichbedeutend mit einem Sprung.

Die Oberarme liegen beim Springen eng am Körper an, die Schultern sind entspannt. Der Oberarm-Unterarm-Winkel beträgt mehr als 90°. Die Schwungbewegung kommt nur aus dem Handgelenk, lediglich beim Anschwung des Seiles ist der Arm beteiligt.

**Tipp:** Zum Erlernen eines „Tricks“ oder



Foto: Anich

„stunt“ (= einzelner Sprung) sei auf folgende Vorgehensweise hingewiesen: Jeder Trick soll zuerst ohne Seil geübt werden. Der nächste Schritt ist das Ausführen des Tricks mit beiden Seilenden in einer Hand. Erst wenn diese zwei Stufen einwandfrei ausgeführt werden können, empfiehlt sich das Ausführen des vollständigen Tricks.

### Warm up

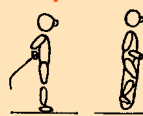
- **Spiel mit dem Feuer:** A springt am Ort mit dem Seil. B kommt seilspringend langsam auf A zu (spielt mit dem Feuer). Sobald das Seil von A jenes von B berührt, lassen beide das Seil fallen. B dreht sich um und flieht, A läuft ihm nach und versucht B zu fassen.
- **Reise nach Jerusalem:** Alle bewegen sich mit einem Seil in der Hand zu Musik im Raum. Stoppt die Musik, lassen sie ihr Seil fallen und suchen sich ein neues. Wer sich als letztes ein Seil erobert hat, überlegt sich die nächste Bewegungsform mit Seil.
- **Abschleppspiel:** A (Pannenauto) steht am Ort und wartet darauf abgeschleppt zu werden. Während er auf den Abschleppdienst wartet, springt er auf den Rhythmus der Musik unterschiedliche Sprungformen (z.B. Schrittsprung, Grätschsprung etc.). B (Abschleppwagen) sucht sich A, stellt sich diesem gegenüber führt das Seil um den Rücken von A. B führt A nun rückwärtslaufend durch den Raum. Nach ein paar Metern stellt er A wieder ab und sucht sich ein neues „Pannenauto“.

### Stunts mit dem Speed Rope

#### Easy Jump

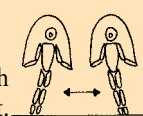
(Grundsprung)

Einmal springen bei jedem Seildurchschlag



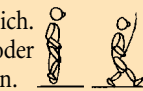
#### Skier

Wie Grundsprung, nur seitlich nach links und rechts versetzt.



#### Heel Tip

Fersentipp vorwärts oder seitlich. Links, rechts abwechselnd. Mit oder ohne Grundsprung dazwischen.



#### Toe Tip

Zehentipp in jeder Richtung – vorwärts, seitwärts, rückwärts, kreuzen. Links, rechts abwechselnd. Mit oder ohne Grundsprung dazwischen.



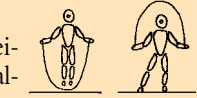
#### Twister

Grundsprung mit Hüftdrehen.



#### Side Straddle

Abwechselnd Füße auseinander und zusammen, also grätschen-schließen.



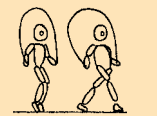
#### Kick Step

Fußkick nach vorne. Links, rechts abwechselnd. Mit oder ohne Grundsprung dazwischen.



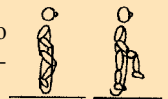
#### Forward Straddle

Mit einem Fuß vorwärts, mit dem anderen rückwärts springen. Mit oder ohne Grundsprung dazwischen.



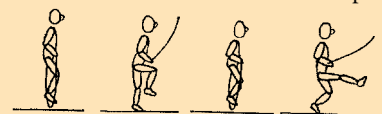
#### Knees Up

Knie abwechselnd heben, so hoch wie möglich. Dazwischen Grundsprung.



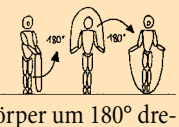
#### Can Can

Zunächst wird ein Bein einmal angewinkelt, dann gestreckt abgehoben. Anschließend das andere Bein. Dazwischen immer Grundsprung.



#### Half Turn

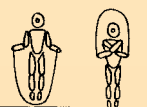
Nach dem Grundsprung wird das Seil seitlich des Körpers am Boden vorbei geführt. Gleichzeitig den Körper um 180° dre-



hen und rückwärts weiter springen. Der Seilschwung erfolgt dann nach oben, während man sich um 180° zur Ausgangsstellung zurück dreht und anschließend wieder vorwärts weiter springt.

### Criss Cross

Wenn das Seil über dem Kopf ist, werden die Arme gekreuzt. Die Hände müssen außerhalb des Körpers sein.



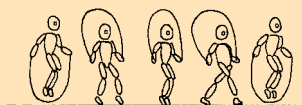
### Double Under

Das Seil wird bei einem Grundsprung zweimal unter den Füßen durchgeschlagen. Wichtig ist dabei die Seilbeschleunigung aus den Handgelenken.



### Routine

Eine Routine ist die frei zusammengestellte Folge von verschiedenen Tricks. Zunächst ist es sinnvoll, dass der Lehrer die Sprungfolge vorgibt. Dann springen die Schüler bereits gelernte Tricks nach eigener Wahl. Auf den Einsatz von Musik sollte hier immer geachtet werden. Deshalb ist es sinnvoll, die gewählten Sprünge jeweils vier-, acht-, zwölf- oder sechzehnmal durchzuführen, damit es mit dem 4/4-Takt der Musik übereinstimmt.



### Stunts mit dem Beaded Rope

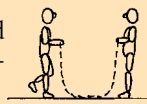
Das gemeinsame Springen mit einem oder später auch mit mehreren Seilen macht einen anderen Sprungrhythmus erforderlich.

Der Sprungrhythmus erscheint dem Betrachter als eine reine „Doppelfederung“, die aber in der Bewegung reduziert werden kann aufgrund der relativ langsamen Schwungeigenschaften der Gliederseile. In der Abbildung sieht man die Doppelfederung mit einem „echten“ Sprung und einer Hochentlastung.

Partnerformen zur Gewöhnung an die veränderte Sprungform bringen viel Spaß und eine Menge Kreativität mit sich, die Einsteiger nach wenigen Minuten eigenständig handeln lässt. Hier nur ein kleiner Einblick in die Vielfalt von Sprungmöglichkeiten mit einem Seil und einem Partner („jumps for two“), die beim gemeinsamen Ausprobieren auf unzählige Weise erweitert werden können.

### Swing it

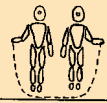
Gemeinsames Schwingen und synchrones Hüpfen als Voraussetzung für „jumps for two“.



### Jump Jump Jump

A schwingt das Seil, B springt im Seil. Wenn dies

funktioniert, steigt A mit einer Vierteldrehung mit in das Seil ein und beide springen zu zweit. Durch Griffwechsel von einer Hand in die andere bzw. durch Variation von Vorwärts- und Rückwärtsschwingen kann der Anspruch der Sprünge beliebig gesteigert werden.



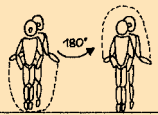
### Peitsche

A kreuzt und öffnet abwechselnd einen Arm vor dem Körper und springt einmal neben dem Seil, dann im Seil. B springt immer im Seil.



### Visitor

A hält das Seil in beiden Händen. B steht vor/hinter A. A schwingt das Seil und springt mit B. B kann sich beispielsweise während des Hüpfens um die eigene Achse drehen oder um A herum springen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!



### Visitor - Rein raus

A schwingt das Seil und springt auf der Stelle. B springt seitlich vor/hinter A in das Seil ein. Nach mehreren gemeinsamen Sprüngen steigt B wieder aus. Nun bleibt B stehen und A „fängt“ diesen mit dem Seil ein.



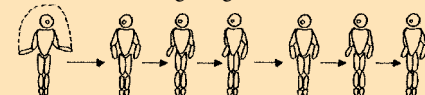
### Visitor - Side Swing

A schwingt das Seil und springt damit hinter B. Nun wechselt er immer wieder ab. Beim einen Schwung springt B mit über das Seil. Beim anderen schwingt das Seil seitlich an B vorbei (side swing).



### Traveller

Der Traveller ist eine Form, bei der sich ein Skipper mit einem Seil entlang einer Reihe von hüpfenden Schülern bewegt. Der „Traveller“ skippt zuerst mit der ersten Person in der Reihe, dann mit der zweiten, dritten usw. Diese Form ist auch in Kreislaufstellung möglich.



### Tipp: Stationentraining

als eine Möglichkeit, eigene Kreativität weiter zu entwickeln:

In Zweier- oder Dreiergruppen werden Formen erfunden und gefundene Formen trainiert. Immer wieder werden neue Variationen dem Gruppenbetrieb Dynamik verleihen. Motivierende Impulse können sein:

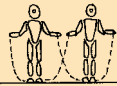
- Sucht Variationen mit drei Skippern, wobei ein Beaded Rope von einer Person ge-

schwungen werden soll.

- Sucht Variationen mit vier Skippern, wobei zwei Beaded Ropes von drei Personen geschwungen werden. Usw.

### Chinese Wheel

In dieser Partner- und Gruppenform, deren Name ihre Herkunft zeigt, werden ebenso viele Seile eingesetzt wie Personen springen. Jeder Skipper hält zwei verschiedene Seilenden, die genau zugeteilt sind: Jeder Springer hat ein eigenes Seil und tauscht nun die Seilenden, die zwischen den beiden Springern sind, mit dem Partner aus. So stehen nun beide vor den Seilen, und jeder hat sein eigenes Seilende in der äußeren und das fremde in der inneren Hand.

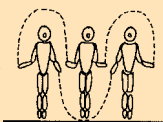
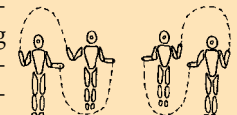


Als Vorübung ist es sinnvoll, in jede Hand ein doppelt gefasstes Seil zu nehmen und zunächst das gegen- gleiche Schwingen (Mühlkreisen) mit Springen zu üben (vgl. Abb. 32).

Ausgehend von obiger Ausgangsstellung wird dann losgesprungen. Beide Seile müssen zeitlich unmittelbar hintereinander gestartet werden. Das Seil, welches als hinteres am Boden liegt, wird zuerst hochgeschwungen. Man hüpfert immer dann, wenn die eigene äußere Hand nach unten zeigt. Dennoch wird immer mit Zwischenhüpfen gesprungen, auch wenn das eigene Seil über dem Kopf ist.

Gelingt die Aufgabe zu zweit, so kann das Chinese Wheel zu dritt probiert werden. Zuerst werden die äußeren Seile angeschwungen, dann das in der Mitte.

Gelingt die Aufgabe zu zweit, so kann das Chinese Wheel zu dritt probiert werden. Zuerst werden die äußeren Seile angeschwungen, dann das in der Mitte.



### Sprungformen mit dem Long Rope

Zwei Partner stellen sich einander gegenüber und schwingen das Seil. Es wird nur aus dem Ellenbogen- und Handgelenk in kleinen Kreisen vor dem Körper einwärts gedreht. Den Grundsprung abwechselnd mit der rechten und der linken Hand ausführen.

### Einfach durch

Der Springer versucht nun, zunächst durch das kreisende Seil zu laufen, später dann im Seil zu hüpfen. Dazu steht er neben einem „Turner“ und wartet, bis das Seil an seiner Nase vorbei nach unten schwingt. Zu diesem Zeitpunkt läuft er nahe der Schulter des einen Schwingers diagonal ein und springt über das Seil. Nach ein paar Sprüngen läuft der Springer diagonal weiter und nahe der Schulter des anderen Schwingers aus.



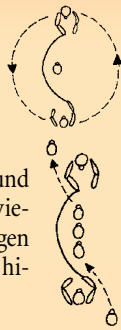
### Achterlauf

Ein oder mehrere Springer laufen im „Achter“ durch das Seil mit nur einem Übersprung. Diese Übungsform kann auch zu zweit gespielt werden als Jäger- und Hase-Fangspiel.



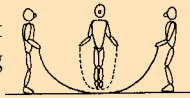
### Rundherum

Die Schwingenden gehen während des Schwingens im Kreis.



### Alle rein

Erst läuft ein Springer in das Seil und hüpfert, dann ein Zweiter usw. Wie viele passen hinein, ohne im Seil hängen zu bleiben? Nacheinander wieder hinaus gehen.



### Mit Handgerät

Die Schüler springen mit einem Speed Rope im Long Rope. Oder:

A hüpfert im Seil, B steht außerhalb und wirft A einen Ball zu. Dieser versucht im Seil diesen zu dribbeln und dann wieder A zuzuwerfen.



### Sprungformen mit dem Double Dutch

Um im „Double Dutch“ springen zu können, bedarf es eines gleichmäßigen Schwung- und Sprungrhythmus. Be-



ginnt man das Schwingen mit zwei Seilen, wer-

den die Seile anfangs sehr straff gehalten, da sie somit weniger Berührungspunkte geben. Schwingen die Seile in gutem Rhythmus, so gehen die beiden Schwinger ein bis zwei Meter aufeinander zu, um die normale Schwingungsbreite zu erreichen.

Damit die Umstellung vom Einspringen ins Long Rope zum Einspringen ins Double Dutch nicht allzu schwer wird, konzentriert sich der Springer am besten auf das von ihm entferntere Seil. Schwingt dieses an seiner Nase vorbei nach unten (s.o.), so läuft er dem Seil hinterher, muss aber sofort das ihm nähere Seil überspringen (schneller Doppel-Skip).

Eine verbale Unterstützung zum Start ist oft sehr hilfreich, z.B. durch Vierer-Rhythmen in reiner Zählweise, „1-2-3-4“, oder durch einen kleinen Vers, „Und-jetzt-geht's-los“. Der Ausprung aus dem Seil erfolgt, wie der Einsprung, eng an einem Schwinger vorbei. Man springt z.B. nach links hinaus, wenn man über das rechte Seil gesprungen ist. Dann ist das linke Seil oben und auf dem Weg nach rechts.

Natürlich sind auch hier der Variation keine Grenzen gesetzt. Das Springen schwieriger



Tricks, das Springen mit Partnern oder das Springen mit Handgeräten sind reine Übungssache.

### Christmas special – Rope Skipping als Show

Rope Skipping ist auch Show Skipping. Bedingt durch seinen rhythmusstarken Showcharakter erhält Rope Skipping auch schon bei einfacheren Darbietungen hohen Unterhaltungswert, sofern diese schön ausgeführt werden. Die einfachste Art der Darbietung ist oftmals auch die wirkungsvollste. Alle machen zur gleichen Zeit das Gleiche – also „Synchron-skippen“. Man sollte sich auf das beschränken, was die Gruppe absolut gut beherrscht. Raffinierte, überraschende Übergänge zwischen einzelnen Seilarten oder Gruppierungen ziehen das Publikum in den Bann. Denn choreografische, gelungene Elemente beeindrucken meist mehr als technische Schwierigkeiten, die in der Aufregung gern mal misslingen.

Wie wär's mit einem seilspringenden Nikolaus, vielleicht samt ein paar „himmlisch hüpfender Begleiter“? Sieht lustig aus. Vielleicht hat er im kommenden Jahr zwar weniger Süßigkeiten, dafür aber ein günstiges und „kalorienschluckendes“ Sprungseil für jeden im Sack?

## SPORTISSIMO-WISSEN ✓ Welches Seil für wen und was?

Seile sind vielseitig einsetzbar. Neben dem klassischen, in der Mitte verstärkten Hanfseil, gibt es zahlreiche Varianten. Jedes Seil bietet Vorteile. Es kommt eben auch bei einem einfachen Sprungseil auf den speziellen Einsatz an.

Welches Seil ...	... für welchen Einsatz ...
<b>Hanfseilchen</b>	Nostalgisch, aber meist etwas schlechtere Eigenschaften als ...
<b>Gymnastikseil</b>	... das „modernere“ farbige Sprungseil wie es zur Standardausstattung eines Geräteraums gehört. Bereits ab ca. 2,50 € pro Seil
<b>Seilrollen</b>	liefern 100 m Seil in 9 bis 11 mm-Stärke. Gibt es über verschiedene Anbieter für rund 80 bis 100 € zzgl. Versand
<b>Beaded Ropes</b>	sind die sogenannten Glieder- oder Perlenseile, die mit weichen Hülsen (engl.: beads) bunt und effektiv eingefasst und rund 2,80 bis 3 m lang sind. Die Glieder machen das Seil etwas schwerer somit formstabiler. Kosten je Seil ab ca. 6 €
<b>Speed Ropes</b>	sind dünne Kunststoffseile mit Griffen, die sich frei drehen lassen. Sie ermöglichen hohe Geschwindigkeiten (engl. speed) im Schwingen und somit auch fürs Springen. Ab ca. 5,50 € pro Seil
<b>Schwung- oder Schwingseil</b>	ist ein 5 bis 8 m langes Kunstfaserseil, geeignet fürs Einspringen, zum Durchlaufen und in doppelter Ausführung auch zum double dutch. Zu erhalten ab rund 6 €.
<b>Double-Dutch-Set</b>	Besteht aus 2 rund 5 m langen Schwingseilen. Gibt es auch als Cloth rope, d.h. textilmanteltes Kunststoffseil, vergleichbar mit 11m starken Bergseilen. Im Set ab 13 € zu bekommen.
<b>Long Ropes</b>	Weisen je nach Bedarf für Gruppen- oder Showvorführungen Längen zwischen 4 bis zu 10 m auf, einzeln als Single rope oder zweifach zum „double dutch“. Ab ca. 1,30 € pro laufenden Meter

### Literatur

- BÖTTCHER, H.: Rope Skipping: Spring dich fit. Meyer&Meyer Verlag, Aachen, 5. überarb. Auflage 2007
- BUHOLZER, O.: Allez Hop. Lehrmittel des Schweizerischen Olympischen Verbandes. Bern 2000.
- KALBFLEISCH, S.E.: Skipping – das ideale Fitnesstraining. Waldeck 1988.
- RIESZ-HERNELTUS, M.: Ropeskipping – Seilspringen. Rep & Lek. Nacka, Schweden.
- FISCHER, A.: Rope Skipping. In: Sport-Praxis. Beiträge aus der Praxis für die Praxis. Ausgaben 3, 4, 5, 6/2000 und 1/2001. Wiebelsheim 2000/2001.
- FISCHER, A.: Der Dreistufentest mit dem Einzelseil. Uster 1998.
- FISCHER, A.: Das kleine Rope Skipping Lexikon.
- FISCHER, A./Schwarz, H.: Das kleine Rope Skipping Lexikon. SATUS Schweiz, Postfach 7864, 3001 Bern.
- HERPEL, M.D.: Rope Skipping. München 2001.
- SCHWARZ, H.: Der Partners Award. Uster 2000.
- SCHWARZ, H.: Die Team Trophy. Uster 2001.