

swisski

# GRAND PRIX MIGROS

[www.gp-migros.ch](http://www.gp-migros.ch)



# Vielseitiges Training mit dem Springseil

Veranstalter

Hauptsponsor

Co-Sponsoren

Skipartner

swisski MIGROS



THOMY

MIGROS  
Ferien



NORDICA



# Übungssammlung: Vielseitiges Training mit dem Springseil

*Ein Handbuch für junge Athletinnen und Athleten, welche im Schnellkraftbereich besser werden wollen und so eine gute Basis für eine Leistungssteigerung und eine vernünftige Verletzungsprophylaxe legen möchten.*

**Herausgeber:** Swiss-Ski

**Autoren:** Sonja Wüthrich, Swiss-Ski  
Peter Läubli, Swiss-Ski  
Pia Alchenberger-Kempf, Swiss-Ski

**Bilder:** Peter Läubli, Swiss-Ski


**Athletin:** Corinne Suter, Swiss-Ski - Ski Alpin

**Layout:** Marc Beiner  
Mireille Zeiter, Swiss-Ski

**Literatur:** Mobile Sport, das Springseil  
[www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

„Schule bewegt“, Bundesamt für Sport

Labbe - Zzzebra  
[www.labbe.de/zzzebra/index.asp](http://www.labbe.de/zzzebra/index.asp)



# Einführung

## **Das Springseil – ein effizientes und vielseitiges Trainingsgerät!**

Hüpf- und Sprungformen verbessern die koordinativen Fähigkeiten wie auch Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Die Trainierenden müssen schnell reagieren und gut rhythmisieren, um im richtigen Moment zu springen. Dabei können unterschiedliche Faktoren gleichzeitig oder spezifisch trainiert werden, welche die Grundlage für das weiterführende Training und somit für den Erfolg im Skirennsport legen.

Da nahezu der ganze Körper beansprucht wird, dauert es meist nicht lange, bis man ins Schwitzen kommt. Durch die spielerischen Komponenten macht das Üben richtig Spaß. Das Training mit dem Seil kann fast überall durchgeführt werden und das Verletzungsrisiko ist sehr gering. Es bietet zahlreiche Möglichkeiten, sei es im Clubtraining oder zu Hause, mit Kollegen oder alleine.

Eine stabile und zentrale Position wirkt als Kraftzentrum für alle skifaherischen Aktionen und ist die Grundlage für schnelle und effektive Bewegungen. Das Sprungtraining ist deshalb eine wichtige Trainingsform für die spezifische Schnellkraft und Koordination.

Durch das Seilspringen werden auch Knochen, Sehnen, Bänder und Muskeln stärker.

Ein Aufbautraining ohne Rumpfkrafttraining ist undenkbar. Diese Stabilisation muss in der Bewegung trainiert werden. Hierfür eignet sich ein Sprungtraining mit oder ohne Seil hervorragend.

# „Vielseitiges Training mit dem Springseil“ eine gute Basis für den Skisport

Ein vielseitiges Training mit dem Seil weist viele Besonderheiten und Vorteile auf. Wie bei der Einleitung bereits erwähnt bringt das Training mit dem Springseil eine Steigerung/Verbesserung konditioneller und koordinativer Faktoren mit sich.

Weitere Vorteile, die ein Springseil mit sich bringt:

- Vielseitig einsetzbar
- Aufwärmen vor dem Training, Koordination, Schnellkraft, Ausdauer
- Überall verwendbar (Halle, im Freien, Ferien, Trainingslager,...)

Die Bewegungsqualität ist im Sport mitentscheidend. Eine ideale Dosierung der Muskelanspannung, die richtige Ansteuerung und eine gute Grundspannung der Muskulatur, erhöht die Haltungs- und Bewegungskontrolle und vermindert somit das Verletzungsrisiko deutlich.

Tipp: Zuerst die Sprünge einzeln üben, dann versuchen die Sprünge aneinander zu hängen und zu kombinieren.



Hinweis Seillänge: Wähle die Länge des Seils so, dass du auf das Seil stehen kannst und die Seilenden nicht ganz bis in die Achselhöhlen reichen!



Beim Springen auf Körperspannung achten!

- Springe stolz — wie ein König!
- Springe hoch — wie ein Känguru!
- Springe explosiv — wie ein Gepard!
- Springe flink — wie ein Wiesel!



# Beispiel-Trainingsprogramm

Beginne z.B. Woche 1-3 mit dem Level 1.

Woche 4-6 kannst du dich in Level 2 versuchen.

In der Woche 7-9 bist du schon fast ein Profi, wenn du auf Level 3 trainierst.

Dazwischen kannst du immer wieder einen «Jump Contest» oder «Spielerische Sprungformen mit Kreide» einbauen.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Level 1	Polysportive Betätigung und/oder Training	Level 1	Polysportive Betätigung und/oder Training	Level 1	Polysportive Betätigung und/oder Training	Frei und/ oder Polysportive Betätigung

Diese Abbildung soll dir aufzeigen, wie du ein Training mit dem Springseil gestalten kannst.

Für draussen kannst du dir sogar ein Trainingsprogramm mit sämtlichen „Kreide-Übungen“ zusammenstellen (mit und/oder ohne Springseil) - hier sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Zudem eignet sich eine solche Übungsserie bestens als Aufwärmprogramm oder als Teil einer Trainingseinheit im Clubtraining.

Am Schluss dieser Broschüre findest du noch weitere Sprungformen auf der Treppe oder im Rasen, die du mit Kollegen, in der Schule oder im Clubtraining machen kannst.

# Übungsserie - Level 1

## Grundsprung gehend/laufend



20-25 Wiederholungen (Wdh.)

## Grundsprung beidbeinig



Variation:

- Mit Zwischensprung, direkt, vorwärts, rückwärts

## Schrittsprung



Variation:

- Vorwärts, rückwärts

## Balancieren auf Springseil



Variation:

- Vorwärts, rückwärts, seitwärts
- In der Mitte stehen bleiben und Standwaage (Flugzeug) ausführen
- Auf allen Vieren über das Seil gehen

## Kräftigen - Rudern



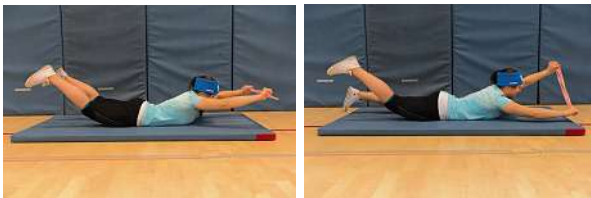
Seil 2 x halbieren, Beine langsam anziehen und stecken.

2 x 10-15 Wdh.

Variation/steigern:

- Mit/ohne Bodenkontakt
- Mit/ohne Strecken der Beine

## Kräftigen - Anheben



Oberkörper und Beine langsam anheben und senken.

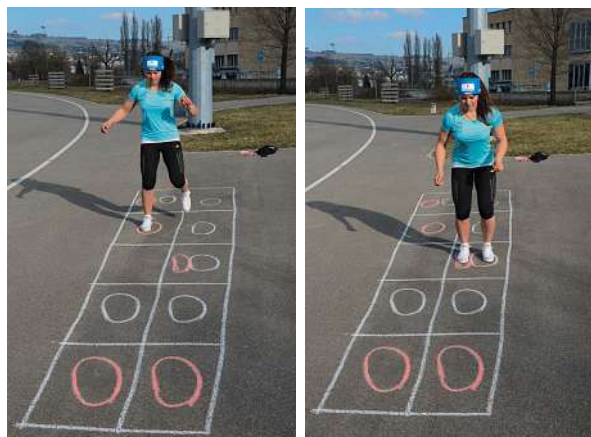
Variation/steigern:

- Mit/ohne Bodenkontakt
- Arme, Beine gleichzeitig/ gegengleich heben und senken

## Jump Contest

- gelingt es dir 10, 20, 30, 60, 80, 100 Durchzüge ohne Fehler zu springen?
- Wer schafft in einer Minute am meisten Sprünge?

## Sprungformen mit Kreide



Einfache Formen vorgeben, vorzeichnen und langsam in der Komplexität steigern. Grössere Felder, drei Reihen, Drehungen... Auch mit Seil ausführen!

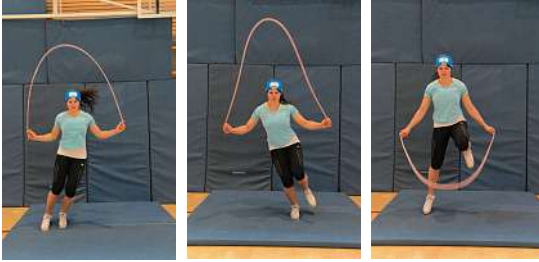
Rot: rechter Fuss

Weiss: linker Fuss



# Übungsserie - Level 2

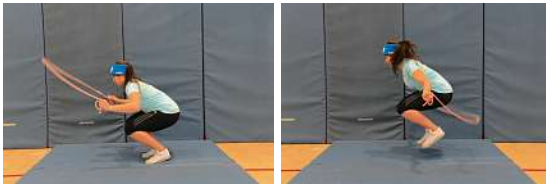
## Slalom beidbeinig



Variation:

- Einbeinig

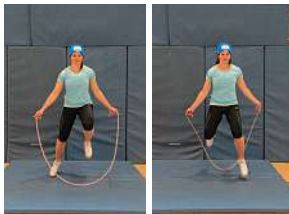
## In der Hocke Hüpfen



Langsam immer tiefer gehen.

Wer kann am tiefsten springen?

## Seitwärts laufen



Variation:

- Einbeinig
- Hopserlauf

## Kräftigen - Stützhüpfen



Stell dich in der Liegestützposition über das Seil und spring mit den Füßen darüber.

2 x 10 - 15 Wdh.



Achtung: Hohlkreuzhaltung vermeiden!

Falls nicht genügend Stützkraft vorhanden: Die Übungen mit leicht angezogenen Beinen durchführen.



# Jump Contest

- Gelingt es dir 2 Minuten, 3 Minuten, 4 ... Minuten zu hüpfen?
- Wer kann sitzend am meisten Mal das Seil unter dem Gesäss durchschwingen! - Hüpfen auf dem Gesäss durch schnelles Anziehen der Beine.



## Himmel und Hölle

Der Stein wird von aussen in Feld 1 geworfen. Anschliessen wird der Zahlenfolge nach gehüpft. Das Feld mit dem Stein, die Hölle sowie die Linien dürfen nicht betreten werden, der Stein muss im Feld liegen bleiben. Auf dem Rückweg nimmst du den Stein wieder auf und hüpfst zurück. Weiter geht es mit Feld Nummer 2. Wer einen Fehler macht übergibt dem nächsten Spieler.

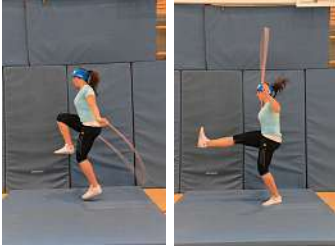
Variation:

1. Runde beide Beine
2. Runde linkes Bein
3. Runde rechtes Bein
4. Gekreuzte Beine
5. Beine immer wechseln
6. Weitere Farben geben Armhaltung an
7. ...

Tipp: Es gibt verschiedene Regeln und Vorlagen. Wichtig ist dass ihr es zu Beginn definiert!

# Übungsserie - Level 3

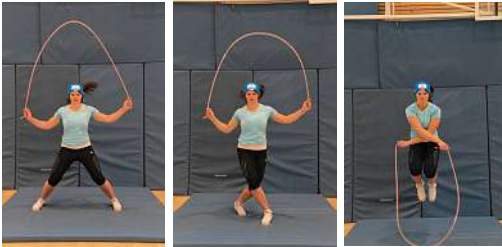
## Kick-Schritt



10-15 Wdh.

Mit dem Seildurchzug auf das linke Bein springen und gleichzeitig das rechte Knie anheben. Der nächste Sprung erfolgt wieder auf dasselbe linke Bein, das rechte Bein kickt dabei nach vorne. Anschliessend Seitenwechsel auf das rechte Sprungbein.

## Beine oder Seil - Kreuzen



10-20 Wdh.

Beine bei jedem Sprung vorne und hinten kreuzen.

Bei jedem Sprung die Arme vor dem Körper kreuzen.

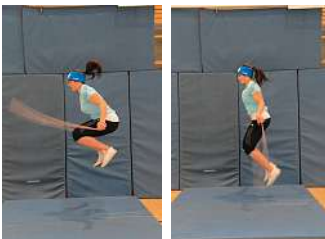
## Einbein-Sprünge



2 x auf jedem Bein

10 x auf dem linken Bein  
10 x auf dem rechten Bein

## Doppel Durchzug



Pro Sprung das Seil zweimal durchziehen.

## Jump Contest

- Wer kann am meisten Doppeldurchzüge nacheinander springen?
- Wer kann am meisten Sprünge mit gekreuztem Seil machen?
- Wer kann diese zwei Formen abwechselnd verbinden?

## Kräftigen - Kniebeuge



15-20 Wdh.

Start mit Seil gestreckt über dem Kopf, mit Seitdrehung des Oberkörpers in die Hocke li. u. re., am Schluss aus der Kniebeuge strecken in den Zehenstand.



Hüfte und Beine bleiben stabil

Profi-Version:

- Einbeinige Ausführung

## Kräftigen - Ausfallschritt



15-20 Wdh.

Aus der Schrittstellung senken in den Ausfallschritt mit Heben der Arme. Ausführung abwechselnd, Links und Rechts.



Achtung: Keine Hohlkreuzhaltung!

Profi-Version:

- Ausgangspunkt erhöht (Treppe, Kasten)

## Freestyle Sprünge mit Kreide



Entwickelt selber Formen

(Kreis, Dreieck, Viereck mit Bildern, Wochentagen, Farben, ...) Dazu kann man verschiedene Hüpfaufgaben stellen mit koordinativen Sprüngen und Drehungen, auf einem und zwei Beinen mit und ohne Seil.

Profi-Version:

- Sprungvarianten vorgeben - Partner springt gleiche Variation nach...
- A gibt Anweisung, B springt

# Übungen für Profis

## Sprünge auf der Treppe



## Sprünge im Rasen



## Sprünge mit Hürden und Hindernissen



# Trainingsempfehlungen für unser Sprungtraining

Belastungsempfehlungen im Kindesalter	Umsetzung der Vorgaben
Belastungsumfang	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4-12 Wochen (optimal 8 Wochen)</li><li>• Ca. 30 min pro Trainingseinheit</li><li>• 6-8 Übungen pro Trainingseinheit</li><li>• Klein anfangen<ul style="list-style-type: none"><li>- von einem bis mehrere Sprünge</li><li>- kannst du 15-20 Wiederholungen?</li><li>- Contest, eine Minute, wer kann am längsten?</li></ul></li></ul>
Belastungsfrequenz	2-3 Trainingseinheiten pro Woche
Belastungsintensität	<p>Beim Springen auf Körperspannung achten!</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Springe stolz — wie ein König!</li><li>• Springe hoch — wie ein Känguru!</li><li>• Springe explosiv — wie ein Gepard!</li><li>• Springe flink — wie ein Wiesel!</li></ul>



