

Inhalt

Vorwort Deutsche Turnerjugend	8
Vorwort des Autors	10
Einleitung	12
1 Was ist Rope Skipping?	15
1.1 Die Entwicklung	16
1.2 Charakteristik	18
2 Physiologische Aspekte	21
2.1 Gesundheit und Fitness	22
2.2 Wirkungen	24
2.3 Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System	25
2.4 Auswirkungen auf das Muskelsystem	28
2.5 Koordinative Anforderungen im Rope Skipping	30
3 Vorbereitung	33
3.1 Ausrüstung/Kleidung	34
3.2 Allgemeine Erwärmung	36
3.3 Spezielle Erwärmung	37
3.4 Das Einstellen der Seile	38
4 Die Umsetzung	41
4.1 Methodische Schritte	42
4.2 Terminologie	44
4.3 Musikvorschläge	45
4.4 Arbeitshinweise/Orientierungshilfen	47
5 Das Skippen	49
5.1 Die Sprungtechnik	50
5.2 Die Arm-/Handtechnik	51
5.3 Easy Jump (Grundsprung)	53

6 Basic Stunts	55
6.1 Basic Stunts (Sprunggruppe einbeinig)	56
6.2 Basic Stunts (Sprunggruppe beidbeinig)	62
6.3 Basic Stunts (Armbewegung)	69
6.4 Basic Stunts (Drehungen)	71
7 Kombinationen (erweiterte Skills)	75
8 Arm-Bein-Bewegungen	83
9 Special Stunts (spezielle Tricks)	91
10 Double Dutch	99
10.1 Erarbeitung des Schwingens	102
10.2 Erarbeitung des Ein- und Ausspringens	109
10.3 Teamarbeit	113
10.4 Skills im Double Dutch	114
10.5 Spielformen im Double Dutch	117
11 Chinese Wheel	121
11.1 Chinese Wheel (der Sprungrhythmus)	123
11.2 Chinese Wheel (die Armbewegung)	128
11.3 Chinese Wheel (die Partnerarbeit)	132
12 Visitor	137
Anhang	142
1 Literatur	142
2 Materialien	142
3 Bildnachweis	142