

Springen mit dem Langseil 1

Single Dutch:

- Hineinspringen und „normal“ springen
- Hineinspringen und „normal“ springend eine 360 Grad (720 Grad) Drehung machen
- Hineinspringen und „normal“ springen, sobald jemand anderes ins Seil springt muss ich das Seil wieder verlassen usw.



Springen mit dem Langseil 2

Single Dutch und Kurzseil:

- Hineinspringen und im Seil Seil springen

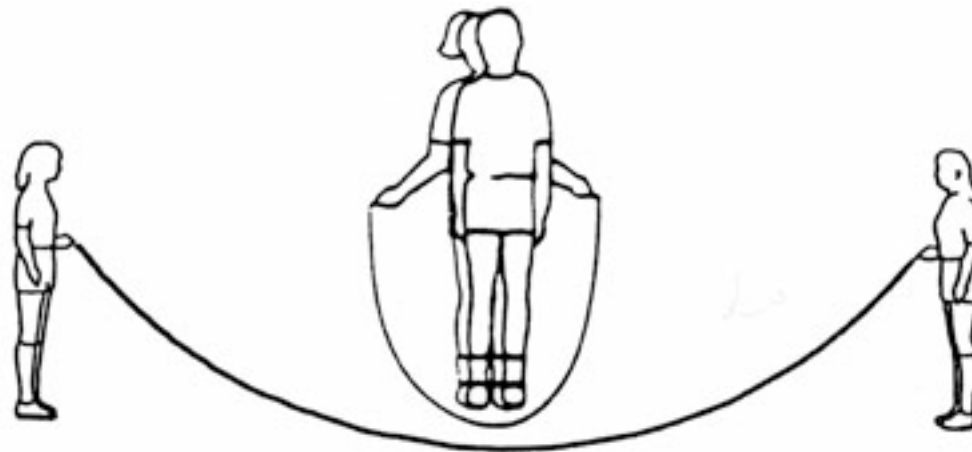
Beginne erst mit dem Kurzseil zu springen, wenn du im Langseil bist!



Springen mit dem Langseil 3

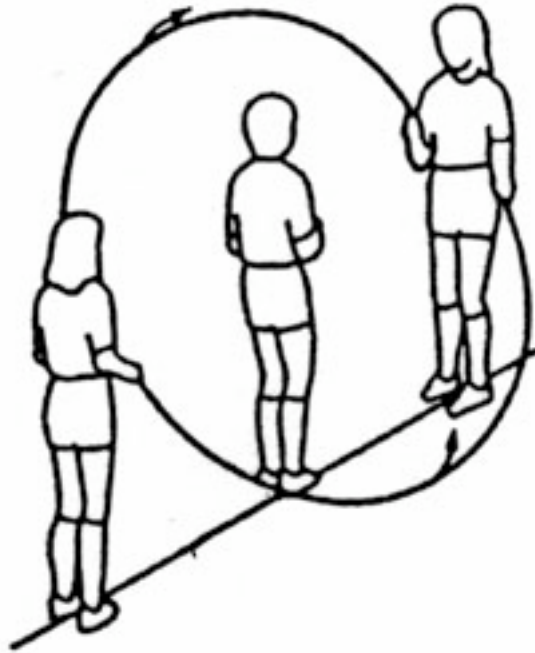
Partnerformen:

- zu zweit hineinspringen und sich gegenseitig in die Hände klatschen
- zu zweit hineinspringen und sich einen Ball zuwerfen
- zu zweit hineinspringen und zu zweit im Kurzseil springen



Springen mit dem Langseil 4

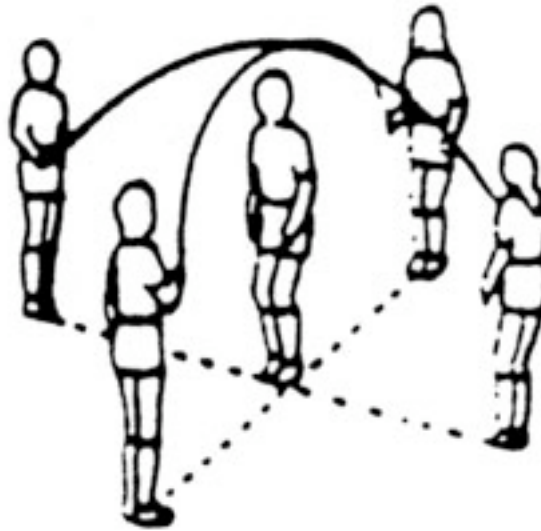
Double Dutch:



Das Schwingen des Seils beim Double Dutch ist nicht ganz einfach. Am leichtesten lernt man es mit Hilfe eines Könners, der am anderen Ende schwingt. Achtung: Die Hände dürfen nicht über die Körpermitte.

Springen mit dem Langseil 5

Double Dutch cross:



Diese Form ist etwas leichter zu springen, als das Double Dutch, da die zwei Schwungseile in die gleiche Richtung geschwungen werden. Die Seile kreuzen sich genau in der Seilmitte. Sie müssen gleichzeitig (synchron) geschwungen werden.