

# So kommen Sie schnell (und günstig) in Form

Wenige Trainingsformen bringen Sie effizienter auf Zack als das gute, alte Seilspringen. Weshalb es Läufer schneller macht und Wanderinnen gegen Muskelkater hilft.



Pia André Wertheimer

Publiziert: 01.09.2021,

11:34



Simpel und effizient: Seilhüpfen bringt Sie in Schwung.

Foto: Getty Images



Kaum ein Fitnessgerät entkräftet so viele Ausreden wie das Springseil: Es passt in jede Reisetasche, kostet nicht viel und ermöglicht ein äusserst zeiteffizientes Training – je nach Gusto drinnen oder draussen. Und wer Seilspringen mit der Tortur des Turnunterrichts gleichsetzt oder auf den Drill von Boxern reduziert, unterschätzt diese Trainingsform. Es fördert weit mehr als nur die Koordination bei Heranwachsenden und die Trittschnelligkeit der Füsse von Rocky und Co.

## **Stärkere Füsse, höheres Tempo**

Das hat eine Forschergruppe aus Spanien und Chile in einer Studie festgestellt. Sie hat untersucht, wie sich die Leistung von Läufern über drei Kilometer verändert, die Seilspringen in ihr Training integrieren. Zehn Wochen lang ersetzten die Athleten fünf Minuten ihres regulären Aufwärmprogramms durch Seilspringen. Insgesamt kamen sie so auf zehn bis zwanzig Minuten pro Woche. Im Schlusstest zeigte sich: Die Schnelligkeit und die Sprungkraft der Läufer hatte sich verbessert. Die Wissenschaftler stellten fest, dass das Gewölbe der Läuferfüsse stabiler geworden war. Dadurch vermochten die Athleten die Bodenkontaktzeit zu verringern und so ihr Tempo zu erhöhen.

# Ausdauernder mit nur kurzen Trainings

Andere Studien etwa aus Indien oder den USA attestieren dem Seilspringen überdies deutliche Auswirkungen auf das Herzkreislaufsystem. Fünf bis zehn Minuten täglich sprangen die indischen Probanden über zwölf Wochen hinweg. Nach dieser Zeit hatte sich ihre Fähigkeit, Sauerstoff aufzunehmen und ihn zu verwerten, signifikant verbessert, was sie ausdauernder gemacht hat.

Die US-Forscher stellten ihrerseits fest, dass ein zehnminütiges Springseiltraining die Effizienz des Herzkreislaufsystems von Studenten auf ähnliche Weise verbessert, wie es ein 30-minütiges Lauftraining tut.

## Muskelkater verhindern



Das Springen baut genau jene Muskelgruppen auf, in denen sich üblicherweise Muskelkater einnistet.

Foto: Getty Images

Das Seilspringen kräftigt aber nicht nur die Herzmuskeln und jene, die mehr für Temposorgen. Es stärkt auch die sogenannten Bremsen – also jene Muskelgruppen, die für eine kontrollierte Landung sorgen. Gerade vor langen Herbstwanderungen ist deshalb ein Springseiltraining besonders empfehlenswert. Zwar lässt sich damit kein Muskelkater vertreiben, den man sich beim Bergabgehen gerne einfängt, die Wanderin kann damit aber vorbeugen. Denn die kleinen, wiederholten Sprünge bauen jene

Muskelgruppen auf, die beim Talwärtsgehen als Bremsers fungieren – also dort, wo sich der Kater üblicherweise einnistet.

## **Schub für die Kopfarbeit**

Das Seilspringen ist aber nicht nur für Sportler eine regelrechte Wunderwaffe. Auch wer schwere Kopfarbeit leistet, tut gut daran, ab und an zum Seil zu greifen. Das haben Forscher des Instituts für Sportwissenschaften in Mainz festgestellt: Bereits drei Minuten Seilspringen bringt das menschliche Gehirn auf Hochtouren und versetzt es in einen Zustand, der etwa fürs Lernen vorteilhaft ist.

## **Das richtige Seil**

Springseile liegen in den Regalen der grossen Detailhändler und der Sportgeschäfte. Kostenpunkt: zwischen 10 und 100 Franken. Die extrem dünnen und leichten Seile, genannt Speedropes, sind die richtige Wahl, wenn Tempo gefragt ist – beispielsweise wenn bei einem einzigen Sprung das Seil gleich mehrere Male unter den Füßen durchsoll.

Für Anfänger eignen sich aber die etwas schwereren Seile aus Metall, denn sie drehen durch das höhere Eigengewicht auch bei langsamen Rotationen gleichmässiger. Wer sich ein Springseil mit dem Partner oder den Kindern teilen will, wählt ein Modell, dessen Länge sich leicht verstellen lässt. Die Länge des Seils stimmt, wenn der Sportler mit beiden Füßen darauf steht und ihm die Griffe bis an seine Brust reichen.

## Die Sprünge

Video: [Sportunterricht.ch/Tamedia](https://www.sportunterricht.ch/Tamedia)

Beim **Grundsprung** hüpft der Sportler beidbeinig mit kleinen Hopsern über das Seil. Gesprungen wird auf den Fussballen, und zwar so abfedernd, dass die Landung kaum hörbar ist. Das schont die Gelenke und stärkt die Muskeln. Die Beine sind geschlossen und nicht durchgestreckt, sodass die Knie nicht den ganzen Schlag der Landung abbekommen.

Die Arme liegen locker nahe am Körper und sind nur leicht gebeugt. Der Schwung des Seils kommt weder aus den Schultern noch aus den Ellbogen, sondern aus den Handgelenken heraus. Wichtig sind zudem lockere Schultern- und Nackenmuskeln, und zwar egal bei welcher Sprungform.

Wer glaubt, das sei alles, was das Seilspringen zu bieten habe, irrt. Der Fantasie der Seilspringer sind keine Grenzen gesetzt. Hier einige Sprungvariationen, die das Training äusserst abwechslungsreich machen:

Diese verschiedenen Sprungvarianten machen das Training äusserst abwechslungsreich.

Video: [Sportunterricht.ch/Tamedia](https://www.sportunterricht.ch/Tamedia)

Beim **Ski-Sprung** hüpft man beidbeinig von links nach rechts und wieder zurück – als würde man mit den Ski eine Piste herunterwedeln.

Beim **Side-Step** hebt der Springer in der Aufwärtsbewegung wechselweise ein Bein an und streckt es nach vorn, sodass er mit der Ferse den Boden antippen kann.

Beim **Kreuzsprung** überkreuzt er die Beine in der Luft, landet mit gekreuzten Füßen und «entwirrt» sie beim nächsten Sprung wieder.

Beim **Side-Straddle** öffnet man die Beine beim Sprung über das Seil seitwärts, um sie beim nächsten wieder zu schliessen.

Beim **Forward-Straddle** öffnet der Springer die Beine beim Hüpfen nach vorn und hinten, um sie beim nächsten wieder zu schliessen.

Beim **High-Step** springt man einbeinig, das andere Bein hebt man nach vorn mit gebeugtem Knie hoch.

# Koordinationsübung für Anfänger

Eine der grössten Herausforderungen beim Seilspringen ist die Koordination, damit sich das Seil nicht laufend in den Füßen verfängt oder gar zum Sturz führt. Für Anfänger ist es deshalb ratsam, zuerst das Seil in eine Hand zu nehmen, es erst auf der linken und dann auf der rechten Seite des Körpers rotieren zu lassen und dabei zweibeinig zu hüpfen. Funktioniert dieser Bewegungsablauf flüssig, heisst es, von einem Fuss auf den anderen zu springen, während das Seil nach wie vor auf einer Seite des Körpers dreht.

## Wie oft?

Weil sich die Muskeln, Bänder und Sehnen erst an die neuen Bewegungsabläufe gewöhnen müssen, heisst es dosiert anfangen. Ideal sind zu Beginn drei Springseiltrainings pro Woche. Das klingt zwar nach viel, doch weil das Seilspringen so effizient ist, müssen die Einheiten nicht lang sein. Es reichen fünf bis zehn Minuten.

Konkret könnte der Einstieg so aussehen: in der ersten Woche sechs Durchgänge à 30 Sekunden springen, gefolgt von 30 Sekunden Pause, das Ganze sechsmal wiederholen. In der

zweiten Woche bleiben Anzahl Durchgänge und die Dauer der Pause unverändert. Die Springphase wird hingegen um 10 auf 40 Sekunden verlängert. In Woche drei heisst es dann 50 Sekunden Seilspringen und in Woche vier eine Minute.

---

### **Dritte Halbzeit – der Tamedia-Fussball-Podcast**

Abonnieren Sie den Podcast auf Spotify, Apple Podcast, Google Podcasts, Overcast oder Podcast Republic. Falls Sie eine andere Podcast-App nutzen, suchen Sie in dieser am besten nach «Dritte Halbzeit» oder nutzen direkt den RSS-Feed (Browser-Link kopieren). Hier finden Sie weitere Informationen zum Podcast.

Publiziert: 01.09.2021, 11:34

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)



**Startschuss | Jeden 2. Samstag**

## **Die wichtigsten News rund um Freizeitsport.**

E-Mail

**THEMEN**

[Freizeit](#)[Fitness](#)[Wandern](#)

## 2 Kommentare

Schreiben Sie einen Kommentar

1500

Ich habe die Kommentar-Regeln gelesen und akzeptiere diese.

**Kommentar abschicken**

---

Sie sind angemeldet als: **Beat Baumgartner** [Ändern](#)

Sortieren nach:

▼ **Neueste**

**Thomas Pally**

vor 20 Stunden

Mit Seil werden auch die Hände trainiert, zudem können in die Griffe Gewichte integriert werden...

^ 4 | v 1 | [Antworten](#) | [Melden](#)

