

IMPULS NUMMER 14

"Jumping Workouts" - with skipping rope

8 Minuten - Reihe: Video 3

IMPULSE UND
INSPIRATIONEN
in den Corona-Zeit

Unterstützendes Material

- Springseil
- Videos mit der Ausführung der Übung als Anleitung
- Youtube-Kanal mit Workout-Videos von mir:
<https://www.youtube.com/channel/UCHe7D63YWA9NBd1IjfGGPA>



Link zur Workoutplaylist mit allen Videos:

https://youtube.com/playlist?list=PLqSKMyUIEqPklqZK4INa_gXID8c0U8xTr

Da das Wetter immer besser wurde, habe ich mir überlegt auch mal ein Workout speziell für draußen zu entwerfen, das ihr aber natürlich auch bei schlechtem Wetter drinnen machen könnt. Dabei ist mir mein altes Springseil in die Hände gefallen, dass ihr für dieses Workout benötigen werdet.

Da aber Seilspringen sicherlich nicht einfach ist und gerade nach einer längeren Pause auch ein bisschen Übung benötigt, habe ich mein Workout in drei Schwierigkeitsstufen gegliedert. Sowohl die Anfänger als auch die Profis finden hier eine abwechslungsreiche Möglichkeit ein Workout zu gestalten. Die Versionen unterscheiden sich ein bisschen in ihrer Ausführung und Länge, dennoch ist das Prinzip bei allen gleich. Auf 30 Sekunden Übung, folgen immer 10 Sekunden Pause, in denen ihr Luft schnappen könnt und schonmal in einer Preview seht, wie die nächste Übung funktioniert.

Genauer und detaillierter findet ihr auf der zweiten Seite die Übungen des mittleren Workouts beschrieben – gerne könnt ihr aber alle einmal ausprobieren 😊 Auch ich bin schon seit bestimmt 4 Jahren nicht mehr richtig Seil gesprungen und habe für diesen Impuls viel geübt und konnte doch recht schnell merken, wie es wieder „zurückkommt“ – umso besser es hin und wieder mal auszuprobieren.

Wichtig: Ihr könnt diese Workouts auch als Ergänzung für die Laufchallenge bis Sonntag 21.03. anrechnen lassen. Wählt dazu in der Tracking App die Aktivität „Seilspringen“ und lasst die Zeit laufen. Schreibt nach Abschluss eures Workouts in die Notizen, welche Workouts ihr gemacht habt. Die Workouts werden wie folgt bewertet (Zur Sicherheit könnt ihr mir auch eine Mail oder Whatsapp schreiben, wenn es bei euch nicht funktionieren sollte) - wenn ihr es synchron zu mir macht, kommt ihr auf (bedenkt immer in 4 bzw. 8 Minuten):

Beginner Workout = 0,5 Kilometer - Medium Level = 0,8 Kilometer - Hardcore Level: = 1,2 Kilometer
Durch die erhöhte Anstrengung werden die theoretischen Kilometer mit 2 multipliziert.

Viel Spaß beim Ausprobieren!



Dieser Impuls wurde von Nicole Wölfle vorbereitet. Ich mache dieses Jahr mein FSJ beim Deutschen Alpenverein Sektion Stuttgart. In meiner Freizeit gehe ich gerne Wandern und Laufen oder gehe mit meiner Schwester klettern. Zudem mache ich gerne Home-Workouts, wodurch die Idee zu diesem Impuls entstand.

IMPULS NUMMER 14 – 8 min Jumping Workout

IMPULSE UND
INSPIRATIONEN
in der Corona-Zeit

Du bist Anfänger und möchtest dich erstmal ausprobieren? - Klicke auf das Thumbnail



Die einfachsten Übungen sind zu leicht für dich und du suchst nach einer Herausforderung? - Klicke auf das Thumbnail



Das alles war dir viel zu leicht? Versuche dich an der schwierigsten Version:



Hier ist genauer das zweite Video der Reihe beschrieben – das mittlere Level. Gerne kannst du dir auch die anderen anschauen, sollte es dir zu leicht oder zu schwierig sein. Zwischen jeder Übung sind 10 Sekunden Pause, jede Übung wird für 30 Sekunden durchgeführt.

Hier findest du auch alle Übungen nochmal beschrieben:

Übung 1: Double Skipping	Hüpfe zwischen jedem Seildurchgang einmal. Springe vorwärts (Seil geht von den Zehen zu den Fersen durch). Achte auf den Rhythmus und springe nicht zu schnell. Auch bekannt als Springen mit „Zwischenhüpfer“.
Übung 2: Squats	Stelle deine Beine hüftbreit auf und setze dich nach hinten, wie auf einen imaginären Stuhl. Achte darauf, dass deine Knie nicht nach innen kippen und dein Rücken gerade bleibt.
Übung 3: Double Skipping Backwards	Hüpfe zwischen jedem Seildurchgang einmal (zwei Mal pro Seildurchgang). Springe rückwärts (Seil geht von den Fersen zu den Zehenspitzen durch).
Übung 4: Push Ups	Mache Liegestützen, achte auf einen geraden Rücken.
Übung 5: Double Horse Jump	Hüpfe auf einem Bein und wechsele für jeden Seildurchgang deine Seite. Springe pro Bein zwei Mal (einmal mit dem Seil und einmal zwischen dem Seildurchgang). Ziehe deine Fersen zu deinem Po hoch.
Übung 6: Alternating Lunges	Mache abwechselnd mit jedem Bein einen Ausfallschritt nach vorne. Achte auf die 90° in den Kniegelenken.
Übung 7: Jumping Circle	Springe in der Art deiner Wahl (ich habe Double Jumping (Ü1) gemacht) und drehe dich dabei einmal im Kreis – Achtung: nicht zu schnell drehen
Übung 8: Shoulder Taps	Bleibe in der Liegestützposition und berühre abwechselnd mit deiner Hand deine gegenüberliegende Schulter.
Übung 9: Basic One Jump	Springe pro Seildurchgang einmal – springen ohne Zwischenhüpfer. Hier musst du das Seil fast doppelt so oft durchschwingen, achte auf dein Tempo.
Übung 10: Squats Close to wide	Mache zunächst eine enge Kniebeuge, dann stelle deine Beine weiter auseinander und mache dann eine breite Kniebeuge, führe die Beine wieder zusammen und mache eine enge Kniebeuge.
Übung 11: Double Skipping Backwards (=Ü3)	Hüpfe zwischen jedem Seildurchgang einmal (zwei Mal pro Seildurchgang). Springe rückwärts (Seil geht von den Fersen zu den Zehenspitzen durch).
Übung 12: Push Ups (=Ü4)	Mache Liegestützen, achte auf einen geraden Rücken.
Übung 13: Double Skipping (=Ü1)	Hüpfe zwischen jedem Seildurchgang einmal. Springe vorwärts (Seil geht von den Zehen zu den Fersen durch). Achte auf den Rhythmus und springe nicht zu schnell. Auch bekannt als Springen mit „Zwischenhüpfer“.