

Seil springen

Geschichte

Die Geschichte des Seilspringens ist nicht vollständig bekannt. Vermutlich wurde es im 17. Jahrhundert durch holländische Auswanderer nach Amerika exportiert. Dort überlebte es, wie in Europa, als Kinderspiel auf Schulhöfen und Straßen.

Eine Initiative der American Heart Association brachte dem Seilspringen später in den USA neuen Aufschwung. Anfang der 1980er Jahre brachte der deutsche Sportlehrer Wolfgang Westrich mit seinem Team, den "Rusty Jumpers", die bis heute noch bestehen, die Sportart im Rahmen eines Schüleraustausches wieder nach Deutschland.

Seilspringen

Sprungformen:

- einzeln an Ort
- beidbeinig oder abwechselnd auf einem Bein oder immer auf dem gleichen Bein
- mit Zwischensprüngen, mit Doppelsprung
- in Kauerstellung
- Seil kreuzen
- als Ausdauerübung

- im Laufen seilspringen
- im Laufen seilspringen als Laufwettkampf

- springen in Gruppen mit einem langen Seil einzeln oder zu mehreren.