



Rope-Skipping

„Rope-Skipping“ heißt übersetzt „Seilspringen“. Gesprungen wird in unterschiedlichem Tempo zu begleitender Musik. Die Schlagzahl der Musik bedingt ein sehr schnelles und dynamisches Springen.

Rope Skipping unterscheidet sich vom herkömmlichen Seilspringen durch die verschiedenen „Stunts“. Von unterschiedlichen Beinsprungbewegungen mit und ohne Armbewegungen bis hin zu spektakulären, akrobatischen „Stunts“ reicht die große Palette des Rope Skipping.

Das gemeinsame Handeln mit dem Partner oder in der Gruppe stellt einen weiteren wesentlichen Aspekt der Sportart dar. In den Sprungformen zu zweit oder mehreren wird eine außerordentliche Team-Arbeit gefordert.