

Beschreibung

Bilder

Rope Skipping

Der Begriff "Rope Skipping" heißt wörtlich übersetzt *Seilspringen*.

Diese Sportart hat ihren Ursprung vor ca. 30 Jahren in den USA, als Kampagne der American Heart Association, um bereits im Jugendalter einen Grundstock zu Vermeidung von Herz-Kreislaufkrankungen zu legen.

Heute ist Rope Skipping sowohl im Freizeit - als auch Wettkampfbereich sehr beliebt, da es die Geschicklichkeit, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit fördert und zudem noch sehr viel Spaß macht. Auch das Timing, die Bewegungen richtig auszuführen, spielt hierbei eine wichtige Rolle.

Im ISV Emden gibt es seit Januar 2008 ein Rope Skipping Gruppe, die begeistert aufgenommen wurde. In unserer Gruppe springen Mädchen, Jungen, Männer und Frauen. Neben dem Training, zurzeit einmal wöchentlich, hat die Gruppe bisher zwei Auftritte in Emden absolviert. Gesprungen wird mit verschiedenen Seilen, wie Langseilen, Einzelseilen und Beaded Ropes. (Bei Beaded Ropes wurden Kunststoffröhrchen bzw. -hülsen auf das Seil gezogen)

Der Spaß steht bei uns im Vordergrund!

