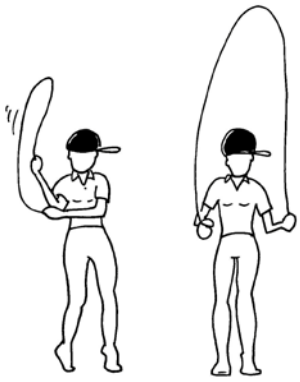
ROPE SKIPPING

1) 'Side swing'

De springer vertrekt vanuit de uitgangshouding, zwaait het touw over het hoofd en brengt zijn twee armen samen. Hij zwaait het touw naast zich. Wanneer het touw terug bovenaan is opent hij zijn armen en springt over het touw.



Differentiatie

• Oefening al springend uitvoeren d.w.z. ook springen wanneer het touw naast het lichaam zwaait.

• Met een 'speedstep': 'side swing' als de ene voet op de grond komt, armen openen en over het touw springen met de andere voet.

• Met een dubbelsprong: afstoten op het moment dat het touw de grond raakt bij de 'side swing'. In de lucht de armen opnieuw openen en landen over het touw.

2) 'Side straddle'

Springen tot zijwaartse spreidstand en de voeten terug aansluiten.



Differentiatie
• Springen met tussensprongen: de springer springt 2 keer en draait het touw ondertussen 1 keer rond.

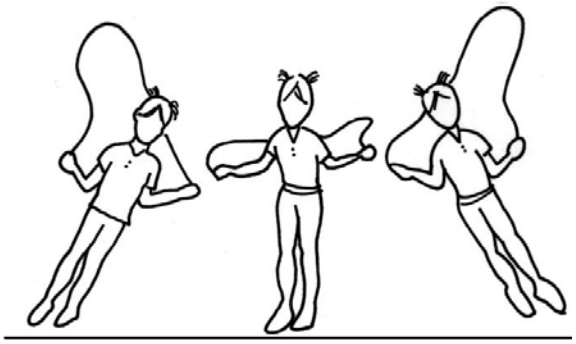
3) 'Forward staddle':

Springen tot voorwaartse spreidstand en de voeten terug aansluiten.



4) 'Skiër' :

Zijwaarts springen met beide voeten aangesloten van rechts naar links.



5) 'Bell' :

Springen met beide voeten aangesloten: van voor naar achter springen



6) 'Criss cross'



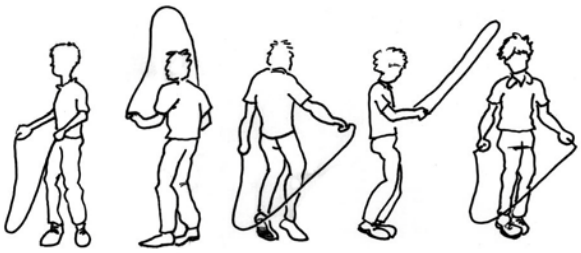
De springer zwaait het touw vanuit de uitgangspositie over zijn hoofd en kruist zijn armen terwijl ze naar beneden komen. Dan springt hij over het touw met zijn armen gekruist. Wanneer het touw voorbij je hoofd is open je terug de armen om verder te springen.

Differentiatie

- Verschillende 'criss crosses' achter elkaar uitvoeren zonder de armen te openen.
- De beweging uitvoeren met een 'speedstep'.
- De beweging uitvoeren met een dubbelsprong.

7) 'Regular 360'

Deze 'trick' bestaat uit 2 halve draaien. De springer start met het touw achter zijn voeten. Hij zwaait het touw over zijn hoofd en brengt zijn handen samen voor een 'side swing' naar rechts. Zodra het touw de grond raakt draait hij zich om (hij volgt dus het touw). Zijn armen draaien het touw verder rugwaarts en hij springt rugwaarts over het touw. Na de rugwaartse sprong draait hij onmiddellijk door naar rechts zodat hij, wanneer het touw terug beneden is, voorwaarts over het touw kan springen.



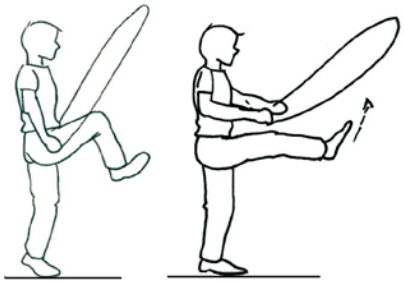
Differentiatie

- Na de eerste halve draai de armen kruisen en een 'criss cross' rugwaarts doen, armen na de sprong opnieuw openen tijdens de tweede halve draai en voorwaarts over het touw springen.

- Beginnen met ‘criss cross’ voorwaarts. Als de rechterarm bij de ‘criss cross’ bovenaan is, omdraaien naar links en rugwaarste ‘criss cross’ doen met de linkerarm boven de rechter, verder doordraaien naar voor en eindigen met een voorwaartse ‘criss cross’ met de rechterarm terug bovenaan.
- ‘Mad dog’: deze ‘trick’ is bijna hetzelfde als de ‘360°’. Het eerste deel is identiek maar in plaats van verder door te draaien naar rechts, draait de springer terug voorwaarts naar links (dus vanwaar hij kwam).

8) ‘Can-can’

De ‘Can-can’ lijkt simpel maar is voor velen een moeilijke trick. De beweging bestaat uit vier sprongen: de eerste sprong op de linkervoet met de rechterknie geheven, de tweede sprong met voeten de te samen, de derde sprong op de linkervoet met het rechterbeen gestrekt geheven en de vierde sprong opnieuw met de voeten te samen. Het touw draait dus vier keer rond.

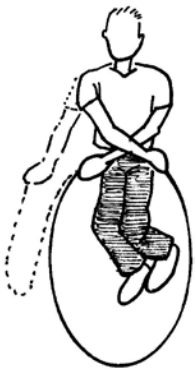


Differentiatie

• Het touw achterwaarts laten draaien

9) ‘Side swing criss cross’

Dit is een combinatie van de ‘side swing’ en de ’criss cross’. Na een ‘side swing’ rechts kruist de springer zijn rechterarm over zijn linker en springt dan over het touw. Hij opent zijn armen terwijl het touw naar boven zwaait en brengt de handen terug samen voor de ‘side swing’ naar links. Na de ‘side swing’ links kruist de springer zijn linkerarm over de rechter terwijl het touw terug naar beneden komt.



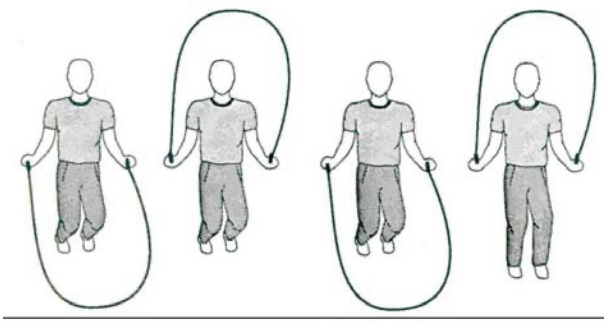
Differentiatie

- Ook springen tijdens de ‘side swing’.
- Beweging utvoeren met ‘speedstep’.
- Beweging uitvoeren met dubbelsprong (afstoten op het moment

  dat het touw de grond raakt bij de ‘side swing’ en in de lucht de armen kruisen. Landen over het touw met gekruiste armen.

10) ‘Double under’

Bij een ‘double under’ maakt de springer een dubbele omwenteling met het touw in 1 sprong.



Differentiatie

‘Double under’ achterwaarts: de springer maakt een dubbele achterwaartse omwenteling met het touw in 1 sprong.

‘360°’ uitvoeren met 2 ‘double’ sprongen: afstoten wanneer het touw vooraan de grond raakt voor de ‘side swing’, in de lucht een halve draai maken en landen wanneer het touw rugwaarts onder de voeten doorgezwaaid is. Bij de volgende halve draai het touw tweemaal voorwaarts rond draaien vooraleer te landen.