

SKIPPING

Einfuehrung:

Tennis v.A im Wettkampfbereich, wird immer dynamischer und abhaengiger von der Athletik und Fitness der Spieler. Nur wer gut am Ball steht, kann seine Technik optimal anwenden. Tennisbeinarbeit ist durch Bewegungen auf den Fussballen gepraegt, was man durch Skipping sehr effektiv trainieren kann.

Jeden Schlagtechnik in Tennis ist beeinflusst von der **Qualitaet des Bewegung**. Um auf dem naechsten Level zu steigen, um ihre Geschwindigkeit zu finden/verbessern und verfeinen, um blitz-schneller/federleichter und flinker zu werden, ist **SKIPPING der bester Weg zum Ziel**

Skipping ist eine tolle intensive Form des Trainings, welche fuer dich ein echter **Vorteil** in Tennis sein wird.

VORTEILE:

- wird ein bessere Athlet/leistungsfahiger durch ...
- Verbesserung ihre **SPRUNGKRAFT; SCHRITTFREQUENZ; GLEICHGEWICHT; HERZKREISLAUF; BEWEGLICHKEIT**
- verstaerkt Koerperspannung und Beinmuskulatur
- schult Bewegungssinn/Wahrnehmung, Disziplin, Einstellung (wirkt gegen Langweile), Kreativitaet
- Crosstraining Effekt: kann kombiniert mit andere Aktivitaeten waehrend Training z.B. Intervaltraining
- wird mentale staerker – weckt innere Schwein
- ist praktisch: kann ueberall alleine machen
- hat wenige Trainingszeit fuer einen optimalen Effekt weil Skipping verlangt groesseres Technik als Laufen, mehrere Muskulatur sind taetig (statische und dynamische)

Ausrüstung:

- feste Schuhe mit gute Daempfung
- Sprungseil (Leder/Kunst) auf persoenliche Koerperverhaeltnisse einstellen
- Muss verletzungsfrei sein
- Auf ebener Untergrund, am liebsten auf eine Matte (Option – mit Musik fuer Motivation und Rhythmus)
- Handtuch, Trinkwasser, sportliche Kleidung

Technik:

- Auf dem Fussballen landen/abfedern, nicht Fersen
- Knie leicht gebeugt (Abfederung), aufrechte Spannung halten
- Seildrehung kommt aus Unterarm und Handgelenke (Pronation), nicht von den Schultern
- Um Kniedruck besser zu daempfen, spring nur knapp ueber Seil
- Sprungphase beginnt kurz bevor Seil hat Bodenkontakt, z.B. beim „Klang des Seils“ springen
- Skippe niemals mit vollen Magen

STANDARD BASIC PROGRAM

= intensives 10 schrittige „spot skipping Workout
d.h. optimale Aufladung von verschiedene Beinmuskelfasern wobei man landet immer auf der gleichen Stelle

- wichtig alle 10 Grundschrte gelernt und regelmaessig geuebt wird
- dient Warm-Up / ale separate Trainingseinheit waehrend Tennistraining
- optimales Koordinations- und Gleichgewichtstraining
- hat Spassfaktor

SPECIAL ADVANCED PROGRAM

= sehr intensives, hoch-koordinatives „spot skipping“ Workout

- ideal fuer Fortgeschrittene
- testet individuelle mentale Verfassung

Durchfuehrung:

Ich zeige die 5 Schritte und die 2 Partner ueben nach einander
„single fast steps – double fast steps (Pyramid) – round house swings –
double jumps – moon walking“

Abschluss