



Warm-Up

mit dem Springseil
avec la corde à sauter



EVENT SPONSOR

MAIN SPONSOR

MIGROS

CO-SPONSOR

STÖCKLI

BRACK

klask

EVENT SUPPLIER

ryon

LEKI



GIRO

SWISS-SKI PARTNER

MAIN PARTNER

Sunrise

PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

swisski

1 Balancieren

- Lege das Springseil gerade oder als Slalomlinie auf den Boden
- Versuche, von einem Ende zum anderen zu balancieren



Variante

Während du balancierst, wirft dir dein:e Partner:in einen Gegenstand zu

Schwerer

Gehe rückwärts oder mit geschlossenen Augen und taste dich mit den Füßen voran

1x gerade Linie, 1x Slalom

1 Equilibrer

- Place la corde à sauter tout droit ou en slalom sur le sol
- Essaie de te maintenir en équilibre d'un bout à l'autre



Variante

pendant que tu marches en équilibre, ton/ta partenaire te lance un objet

Plus difficile

marche à reculons ou avec les yeux fermés et avance à tâtons avec tes pieds.

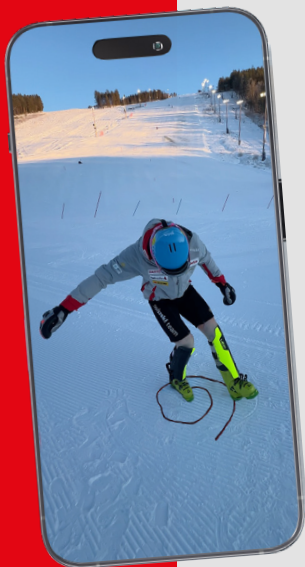
1x ligne droite, 1x slalom

2 Seilspirale

- Lege das Springseil auf den Boden
- Stelle dich auf ein Bein
- Mit dem anderen Fuss formst du mit dem Seil eine Spirale um dein Standbein
- Versuche, die Spirale gleichmässig und rund zu formen
- Wechsle danach das Bein

2 Spirale en corde

- Pose la corde à sauter sur le sol
- Mets-toi sur une jambe.
- Avec l'autre pied, forme une spirale avec la corde autour de ta jambe d'appui
- Essaie de former une spirale régulière et ronde
- Change ensuite de jambe



1x pro Bein

3 Lokale Rumpfstabilität

- Lege dich auf den Rücken und platziere das Seil unter deinem unteren Rücken (Lendenwirbelsäule)
- Steuere deine tiefe Bauchmuskulatur an und versuche das Seil dadurch zu fixieren
- Hebe die Beine im 90 Grad Winkel an und tippe sie abwechselnd auf den Boden
- Dein:e Partner:in zieht am Seil – halte die Spannung immer aufrecht damit das Seil an Ort und Stelle bleibt



Variante

Bewege die Beine parallel und variiere den Winkel. Schauge dass du immer die Spannung behältst und auch mit gestreckten Beinen das Seil unter der Lendenwirbelsäule festhalten kannst.

3 Stabilité locale du tronc

- Mets-toi debout sur la bande, les deux pieds écartés de la largeur des hanches
- Saisis la bande comme une barre d'haltères et pose-la sur tes épaules avec les coudes pliés à l'avant (Front Squat)
- Effectue un squat en veillant à ce que l'axe des jambes soit stable et en gardant le dos droit
- La bande doit toujours rester en ligne verticale



Variante

Bouge les jambes parallèlement et varie l'angle. Veille à toujours maintenir la tension et à pouvoir tenir la corde sous la colonne lombaire même avec les jambes tendues.

4 Good Mornings einbeinig

- Stelle dich auf ein Bein und halte das Seil mit beiden Händen vor dir
- Strecke das andere Bein nach hinten aus und beuge dich langsam mit dem Oberkörper nach vorne in die waagrechte Position
- Der Rücken bleibt gerade, das Standbein leicht gebeugt
- Richte dich wieder auf und halte das Gleichgewicht
- Wechsle danach das Bein



6-8 Wiederholungen

4 Good Mornings sur une jambe

- Mets-toi sur une jambe et tiens la corde devant toi à deux mains
- Étire l'autre jambe vers l'arrière et penche lentement le haut du corps vers l'avant jusqu'à atteindre une position horizontale
- Le dos reste droit, la jambe d'appui légèrement fléchie
- Redresse-toi et garde ton équilibre
- Change ensuite de jambe.

6-8 répétitions

5 Seitstütz

- Lege dich auf die Seite und halte das Seil wieder in beiden Händen
- Nimm eine Seitstütz-Position ein, so dass nur noch deine Füße und der Unterarm den Boden berühren
- Das Seil hältst du gespannt, dein Körper ist wie ein Brett
- Nun bewegst du die Hüfte hoch und runter

Variante

Hebe das obere Bein gestreckt ab



8-10 Wiederholungen

5 Appui latéral

- Allonge-toi sur le côté et tiens à nouveau la corde à deux mains
- Mets-toi en position d'appui latérale, de sorte que seuls tes pieds et ton avant-bras touchent le sol
- Garde la corde tendue, ton corps doit être droit comme une planche
- Bouge ensuite tes hanches de haut en bas

Variante

lève la jambe supérieure tendue.

8-10 répétitions

6 Rumpfstabi sitzend

- Setze dich vis-à-vis zu deiner oder deinem Partner:in
- Jeder von euch nimmt ein Seil und hält jeweils das andere der beiden Enden fest
- Hebt die Beine an und versucht, mit dem Seil den/die Partner:in aus dem Gleichgewicht zu bringen
- Achtet darauf, die Körperspannung zu halten und dass eure Füße den Boden nicht berühren.

6 Stabilité du tronc en position assise

- Assieds-toi face à ton partenaire
- Chacun de vous prend une corde et tient fermement les deux extrémités
- Lève les jambes et essaie de déséquilibrer ta/ton partenaire avec la corde
- Veille à maintenir la tension du corps et à ce que les pieds ne touchent pas le sol



7 Seil ziehen

- Stellt euch zu zweit oder zu dritt gegenüber in einen Kreis
- Nehmt eure Seile und haltet jeweils euer ende und das der Partner:innen
- Nun baut ihr Spannung auf, indem ihr euch in einer stabilen Position nach hinten bewegt
- Die anderen versuchen dasselbe zu machen
- Bleibt in Spannung und versucht die anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen



7 Tir à la corde

- Placez-vous par deux ou par trois face à face en formant un cercle
- Prenez vos cordes et tenez chacune votre extrémité et celle de votre partenaire
- Maintenant, créez une tension en vous déplaçant vers l'arrière dans une position stable
- Les autres essaient de faire la même chose
- Restez en tension et essayez de déséquilibrer les autres

8 Seilspringen

Seilspringen

- Passe das Seil auf deine Grösse an
- Fange mit einem normalen Seilsprung an
- Variiere die Sprünge abwechselnd einbeinig/beidbeinig

Slalomsprung

- Fange mit einem normalen Seilsprung an
- Suche dir eine Linie am Boden und springe abwechselnd wie im Slalom von links nach rechts hin und her
- Variiere das Tempo von langsam zu schnell und wieder zurück



8 Saut à la corde

Saut à la corde

- Adapte la corde à ta taille
- Commence par un saut à la corde normal
- Varie les sauts en alternant une jambe et deux jambes

Saut en slalom

- Commence par un saut à la corde normal
- Trouve une ligne au sol et saute en alternant de gauche à droite comme en slalom
- Varie la vitesse de lente à rapide et vice versa

9 Springseil-Kreisel

- Nehmt ein Seil und verwendet es als Pendel. Damit es besser schwingt, kann am Ende ein Knoten ins Seil gemacht werden
- Eine Person steht in der Mitte und lässt das Seil auf Knöchelhöhe 10x im Kreis schwingen
- Alle anderen stehen rundherum und springen über das Seil, sobald es sich nähert. Wer schafft es, 10x im richtigen Timing zu springen?
- Für die nächste Runde schwingt eine andere Person das Seil

9 Corde à sauter girouette

- Prenez une corde et utilisez-la comme balais. Pour qu'elle oscille mieux, vous pouvez faire un nœud à l'extrémité de la corde
- Une personne se tient au milieu et fait tourner la corde 10 fois à hauteur des chevilles
- Tout le monde se met autour et saute par-dessus la corde quand elle s'approche. Qui réussira à sauter 10 fois au bon moment ?
- Pour le tour suivant, c'est une autre personne qui fait tourner la corde

