

## Wer nur an Seilhüpfen im Schulhof denkt, liegt falsch

Serie „Sport mal anders“, Teil III: Der Schi-Verein Vaihingen bietet das aus den USA stammende Rope-Skipping an

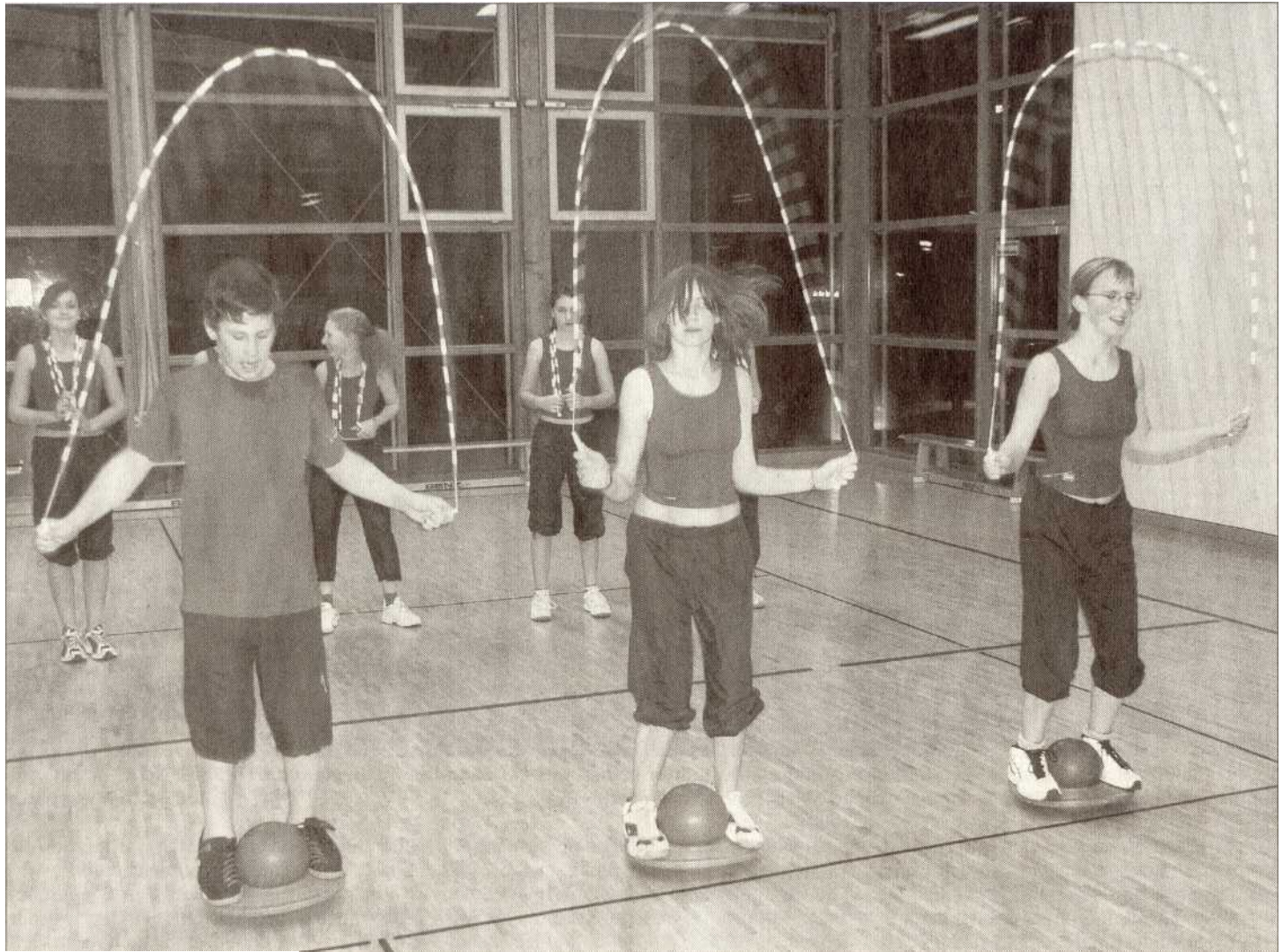
**Filder. Fußball, Turnen, Handball: das haben fast alle zu bieten. Für unsere Serie „Sport mal anders“ haben wir uns bei den Vereinen auf den Fildern nach außergewöhnlichen Angeboten umgeschaut. Heute: Rope Skipping im Schi-Verein Vaihingen.**

Eigentlich bedeutet Rope Skipping übersetzt ja nichts anderes als Seilspringen. „Trotzdem ist das, was wir machen, weit entfernt von der Vorstellung, dass kleine Mädchen auf dem Schulhof mit dem Hanfseil herumhüpfen“, sagt Sibylle Backwinkel.

Die 45-jährige leitet zwei Rope-Skipping-Gruppen mit insgesamt 35 Teilnehmern beim Schi-Verein Vaihingen, die einmal pro Woche in der Turnhalle der Pfaffenwaldschule trainieren. Kennengelernt hat sie das Rope Skipping, das seine Ursprünge in den USA hat, bei Fortbildungen des Schwäbischen Turnerbundes (STB), die sie eigentlich als Trainerin im Kinderturnen besucht hat. „Das hat mich sofort fasziniert, also bin ich dabei geblieben und habe weitere Kurse besucht“, erzählt die ausgebildete Sportlehrerin. Mittlerweile hat Backwinkel das Angebot seit sieben Jahren in ihrem Verein etabliert, seit drei Jahren gilt Rope Skipping auch im STB als eigenständige Sportart.

Schon die Sportgeräte unterscheiden sich deutlich von den Hüpfseilen, die man vielleicht noch aus der Kindheit kennen mag. Da gibt es zum Beispiel „Speed Ropes“, bunte Kunststoffseile mit drehbarem Griff, mit denen viele Sprünge in kurzer Zeit möglich sind. Für Showeinlagen werden dagegen „Beaded Ropes“, Seile mit Kunststoffgliedern in verschiedenen Farben verwendet. „Durch die Farbgebung kann man die Seile besser sehen, wenn komplizierte Figuren damit gesprungen werden“, erklärt Backwinkel. Aus Baumwolle ist das „Double Dutch“, ein langes Seil mit zwei Strängen, das gegenläufig geschwungen wird und mit dem mehrere Personen springen können.

Beim Rope-Skipping gibt es verschiedene Formen des Wettkampfs. Da ist zum einen das Pflichtprogramm. Dabei müssen die Teilnehmer in einer vorgegebenen Zeit - meist 30 Sekunden - so viele Sprünge wie möglich schaffen. Zum anderen gibt es Show-Wettkämpfe, die von einer dreiviertel Minute bis zu mehreren Minuten dauern. Dazu studieren die Springergruppen zu Rock- und Popmusik eine regelrechte Cho-



Beim Rope-Skipping im Schi-Verein Vaihingen werden zu Rock-, Pop- und Tanzmusik verschiedene Choreografien einstudiert, die dann bei öffentlichen Veranstaltungen gezeigt werden. Foto: Simone Fieß

reografie mit verschiedenen Figuren - so genannten „Tricks“ - ein, die sie möglichst synchron ausführen müssen.

„Wir bestreiten allerdings keine Wettkämpfe. Wir sind eine Freizeittruppe, bei uns

steht der Spaß im Vordergrund“, sagt Sibylle Backwinkel. Trotzdem treten auch die Vaihinger RopeSkipper in der Öffentlichkeit auf, zum Beispiel beim Kinder- und

Heimatfest. Auch bei der Eröffnung der Schwabengalerie haben die überwiegend weiblichen Seilspringer ihre Künste zum Besten gegeben. Wenn der Auftritt im ver-

einigen Trikot naht, werden indes auch die Freizeitsportler vom Ehrgeiz gepackt: „Dann versucht plötzlich jeder, so perfekt wie möglich zu springen“, sagt Backwinkel.

Von ihrer ungewöhnlichen Freizeitbeschäftigung hat die Trainerin übrigens

noch lange nicht genug. Sie schwärmt in höchsten Tönen vom Rope-Skipping: „Es fördert die Rhythmik, die Musikalität, die Ko-

ordination und die Ausdauer“. Dass die Übungen aufeinander aufbauen, mache das Ganze noch reizvoller. „Man denkt, man kriegt eine Übung nie hin. Wenn es dann

doch klappt, ist das ein tolles Gefühl.“ Derweil haben offenbar auch die Vaihinger verstanden, welche Vorteile das Rope-Skipping, das für alle Altersgruppen geeignet ist, zu bieten hat: Der Schi-Verein ist von Anfragen zuletzt derartig überrollt worden, dass zurzeit ein Aufnahmestopp für die Gruppen besteht.

**Simone Fieß**

**INFO:**

Auch beim TSV Leinfelden wird Rope-Skipping angeboten. Weitere Informationen gibt es bei der TSV-Geschäftsstelle unter Telefon 75 32 98.

**SERIE**  
Sport  
mal anders