

SPRINGSEIL SO TRIFFST DU DIE RICHTIGE WAHL

Für das Seilspringen (Double-Unders, Triple-Unders, Speed-Workouts, Crossover) ist das richtige Springseil entscheidend – es gibt je nach Ziel große Unterschiede.

Seiltyp

Speed Rope (Stahlseil, beschichtet, sehr dünn)

→ ideal für Double Unders, sehr schnell, wenig Luftwiderstand.

PVC-Seil

→ etwas schwerer, verzeiht mehr Fehler, gut für Anfänger.

Weighted Ropes (schwerere Seile, z. B. 200–500 g)

→ für Kraft, Schulterausdauer und Technik.

Griff

Kugellager sind Pflicht im CrossFit – sie sorgen für eine schnelle, gleichmäßige Drehung. Leichte, ergonomische Griffe erleichtern lange Sessions.

Länge

Grundregel:

Stelle dich mit einem Fuß mittig aufs Seil.

→ die Griffe sollten etwa bis zur Mitte der Brust reichen.

Für Speed Ropes oft etwas kürzer einstellen (Brusthöhe oder knapp darunter).

SPRINGSEIL SO TRIFFST DU DIE RICHTIGE WAHL

Gerade am Anfang bzw. beim Erlernen von Double-Unders ist es von Vorteil, ein etwas dickeres Seil zu wählen, da dies ein besseres “Feedback” über die Position des Seiles gibt.

Langsamere Drehung

Dickere Seile (PVC oder leicht beschichtet) drehen langsamer als dünne Speed Ropes. Für Anfänger ist das gut, da man mehr Zeit hat, die Arme und Handgelenke zu koordinieren.

Besseres Feedback

Dicke Seile fühlen sich stärker an, man „hört“ das Seil beim Aufkommen auf dem Boden. Das hilft, Rhythmus und Timing zu lernen.

Fehlerverzeihung

Dünne Stahlseile sind sehr schnell und klein, ein Fehler führt sofort zum Stolpern. Dicke Seile lassen kleine Fehler zu, man bleibt länger im Flow.

Stabilität & Muskelgefühl

Anfänger nutzen oft zu viel ihrer “Schulter” statt dem Handgelenk. Ein schwereres/dickeres Seil macht die Bewegung bewusster, man lernt sauberer zu drehen.

Kurz gesagt: Dickere Seile machen das Lernen einfacher, sicherer und angenehmer, während sehr leichte Speed Ropes eher etwas für Fortgeschrittene sind.

Springseile: RX Smart Gear, RPM Speedrope Comp4, Velites Jump Rope Earth 2.0,...