

und eine große Zahl verschiedener Tricksprünge möglich. Besonders diese Mehrfachsprünge sind bekannt durch diverse Fitnesssportarten, und werden oft als "Double-Unders" bezeichnet.

Wheel - Beim Wheel (*Rad*) bilden mehrere Springer eine Kette, indem sie je einen Griff ihres Gliederseils an den linken und rechten Nachbarn weitergeben. Im Springen lassen sich Tricks wie Drehungen oder Platzwechsel realisieren.

Double Dutch - Beim Double Dutch (*Kauderwelsch*) schlagen zwei gegenüberstehende Schwinger zwei Seile in Gegenrichtung. In der Mitte können ein oder mehrere Springer verschiedene Tricks und Stunts ausführen und auch Schwingertricks sind möglich.

Seiltypen

Im Seilspringen gibt es hauptsächlich drei Seiltypen, die jeweils für bestimmte Disziplinen vorgesehen sind, im folgenden nur die Bilder hierzu (weitere Infos sind zu finden im Internet unter (...<http://de.wikipedia.org/wiki/Seilspringen>....))



SpeedRope - Schnellseil aus Kunststoff

Dieses Seil wird hauptsächlich für einfache Übungen, beispielsweise zur Erwärmung, und teilweise für die Schnelldisziplinen verwendet



Speed-Stahlseil - Schnellseil aus Edelstahlraht

Für die Disziplin Speed benutzen die meisten erfahrenen Springer ein Drahtseil, mit dem sie noch schneller springen können, da das Seil schwerer ist, seine Form behält und die Griffe so konstruiert sind, dass sie das Seil leichter rotieren lassen. Es gibt noch schnellere Varianten dieses Seils, die beispielsweise Griffe mit Kugellagern besitzen.



BeadedRope - Gliederseil

Kunststoffröllchen auf einer Nylonschnur, ähnlich wie Perlen einer Perlenkette, aufgefädelt. Dadurch hat das Seil, im Vergleich zu einfachen Kunststoffseilen, eine stabilere Flugbahn und ist daher besonders gut geeignet für akrobatische Sprünge und das Wheelspringen. Die Gliederketten sind schwerer als die der normalen Seile und deshalb langsamer. Auch wird es oft für Showauftritte wegen der speziellen Optik verwendet.



Speedrope/Ball - Schnellseil mit Kugellager

Das Long Handle (*Langgriffseil*) hat längere Griffe, die das Springen der meisten Sprünge, vor allem von Arm- und Beinkombinationen erleichtern, weshalb es von den meisten Springern beim Freestyle genutzt wird. Long handles verwenden die fortgeschrittene Springer nach dem Speed Rope.



Long Rope - Schwungseil

Der Ausdruck *Long Rope* bezeichnet Seile, die wie Bergsteigerseile gewoben sind, von etwa einem Zentimeter Durchmesser. Meist werden sie paarweise von drei bis fünf Metern Länge für das *Double Dutch* verwendet.