

Leren Touwtje Springen

Wil je als beginner leren om touwtje te springen, dan vind je tips en oefeningen om te starten met een workout in deze instructie. Touwtje springen is ideaal om te doen als warming up of als volledige cardio training om fit te blijven of je uithoudingsvermogen te verbeteren. In deze instructie leer je waarmee je rekening moet houden als je een springtouw wilt kopen, hoe je het touwtje springen kunt opbouwen en dit kunt uitbouwen van oefeningen voor beginners naar uiteindelijk een workout voor meer gevorderden.

1. Springtouw kopen: welke kies je?

Wil je een springtouw kopen, let er dan op dat je een springtouw neemt voor volwassenen en dat je de juiste lengte bepaalt voordat je deze aanschaft. Een springtouw dat te kort is komt tegen je voeten of je hoofd aan. Als het springtouw te lang is dan kun je niet efficiënt touwtje springen.

Of je springtouw de goede maat heeft, kun je het beste bepalen door er met één voet in het midden op te gaan staan en te bekijken hoe hoog de hendels van het springtouw komen als je deze langs je lichaam omhoog trekt. De top van de hendel moet ter hoogte van je sleutelbeen eindigen.

2. Springtouw vasthouden

De hendels van het springtouw kun je het beste vasthouden aan de uiteinden ervan. Houd de uiteinden in de bal van je hand en leg je vinger of je duim op de hendel van het springtouw om deze stevig vast te kunnen houden.

3. De juiste beweging: pols i.p.v. armen

Het roteren van het springtouw kun je het best vanuit je polsen doen. Draai dus niet met je armen (dit doen veel beginners namelijk verkeerd) maar maak de bewegingen vanuit je pols. Houd je armen dicht langs je lichaam.

4. Touwtje springen: de juiste houding

Zorg er als beginner voor dat je de juiste houding aanleert. Het is de bedoeling dat je lichaam mooi rechtop blijft tijdens het springen. Beeld je in dat iemand je lichaam aan een touwtje op je hoofd recht omhoog trekt. Dat is de positie die je wilt vasthouden.

Kijk tijdens het springen recht voor je uit.

5. 'Single under' sprong (normale touwtje springen)

Begin met het oefenen van een basissprong, zodat je deze goed onder de knie krijgt. De 'single under' is een enkele rotatie van je touw en pols, waarbij je één keer springt. Deze oefening staat ook wel bekend als het normale, standaard touwtje springen. Let er bij deze basissprong op dat je geen dubbele sprongen maakt tussen de rotatie door maar in één keer over het touw springt.

6. Variaties op 'single under'

Wanneer je de 'single under' oefening onder de knie hebt, dan kun je daarop variaties gaan maken. Spring bijvoorbeeld 2x alleen op je linkerbeen, dan 2x alleen op rechts en maak daarna weer singles. De afwisseling maakt het touwtje springen leuk maar zorgt er ook voor dat je goed met je touw om leert gaan.

Kun je al deze oefeningen ook met je ogen dicht? Dan ben je klaar voor een volgende oefening.

7. 'Double under' sprong: uitleg en tips

Bij de 'double under' roteer je het springtouw 2x, terwijl je zelf maar 1x springt (zie video 2:41 min.). Dat betekent dat je het touw dus heel snel moet draaien. Om deze sprong te kunnen maken moet je wat hoger springen dan bij de 'single under'. Het springtouw moet 2x onder je door roteren; je draait dus per sprong 2x met je pols. Om jezelf de 'double under' eigen te maken, kun je het beste beginnen door hoger te springen bij de 'single under'. Je kunt dan af en toe eens een 'double under' uitproberen. Bouw de oefening uit door beide sprongen af te wisselen en uiteindelijk volledig over te gaan op de 'double under' sprong. Oefen dit net zo lang tot je deze sprongen en de afwisseling ertussen, met je ogen dicht kunt uitvoeren.

8. Blijven oefenen

Blijf oefenen om als beginner het touwtje springen goed onder de knie te krijgen. Je traint hiermee je uithoudingsvermogen en het is een goede cardio oefening waarbij je op een actieve manier in beweging blijft. Veel succes!!!

