

Handleiding springtouw

1. Beginnen met springen

Gebruik een springtouw met de [juiste lengte](#). Het springtouw heeft een lengte nodig waarbij iedere draai de grond geraakt wordt. Om de juiste lengte van het touw te meten ga je met beide voeten midden op het touw staan. De uiteinden moeten tot je oksels komen. Gebruik alleen een [springtouw van hoge kwaliteit](#), dit maakt echt verschil in je springtouw beleving. Met een goed springtouw spring je makkelijker en krijg je het touwtje springen makkelijker onder de knie. Bij [Sportspringtouw](#) is al een nieuw springtouw voor minder dan 10 euro verkrijgbaar.

2. Houdt hetzelfde ritme

Belangrijk is dat je een vast ritme gebruikt, hierdoor kun je het touwtje springen langer volhouden. Het is mogelijk om een bepaald aantal draaien te maken binnen een bepaalde tijd, maar je kunt het ook op het gevoel doen. Begin bijvoorbeeld met drie keer 1 minuut met 30 seconden rust. Breid het elke week met een minuut uit. Met name de eerste paar weken is het verstandig om minimaal 1 dag tussen springtrainingen te plannen.

3. Spring niet te hoog

Touwtje springen is makkelijker als je niet te hoog springt. Hoe hoger je springt, hoe meer energie je verbruikt en hoe zwaarder het is. Het springtouw is nog geen centimeter dik waardoor je niet hoog hoeft te springen als het touw iedere keer de grond raakt. Dit is vooral van belang als je langer dan een halve minuut touwtje springen.

4. Positie van de handen

De positie van de handen is belangrijk tijdens het touwtje springen. Draai het touw bij het springen vanuit je polsen rond en houd je handen ter hoogte van je middel. De armen zijn licht gebogen en staan circa 30 centimeter van het lichaam af. Als je hoog springt en daarbij de armen gebruikt om het touwtje rond te laten gaan dan wordt het al snel te moeilijk en te zwaar. Dit merk je in de schouders die gaan verzuren. Maak dus een draaiende beweging met de polsen om het touwtje rond te laten gaan.

5. Spring op de bal van de voet

Probeer op de bal van je voet te landen waarbij je voeten zo kort mogelijk contact maken met de grond. Touwtje springen is zwaar voor de kuit, na een sessie touwtje springen merk je dat meestal goed. Dit komt doordat je springt en land op de bal van de voet. De hakken raken nooit de grond aan tijdens het touwtje springen.

6. Oefeningen voor touwtje springen

In het begin kan het touwtje springen lastig zijn maar als je het vaak genoeg gedaan hebt doe je het op automatische piloot. Het is wél belangrijk dat je het geregeld blijft doen zodat je het niet verleerd. Als je vervolgens zonder problemen 100 herhalingen kunt doen dan kun je het moeilijker maken door **double unders** te proberen. Bij een double under gaat het touwtje twee keer onder je voeten door in een enkele sprong. Begin met een enkele double under en probeer het stapsgewijs uit te breiden. Of varieer je [workout](#) door eenbenig te springen, te wisselen in

tempo, achteruit te springen, links en rechts te springen of afwisselend op het linker- of rechterbeen te landen.