

Seilspringen – Rope Skipping

Spiel, Sport und Spaß mit „eingebautem“ Abstand

Springen mit dem kleinen Springseil

Tipps für den Anfang

Springe möglichst mit festen Schuhen oder barfuß.

Immer erst warmspringen, bevor du Tricks versuchst

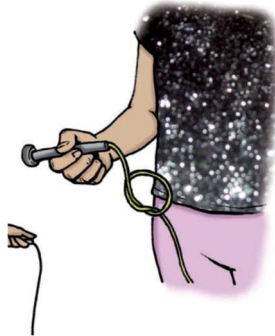
Bestimme die Länge Deines Seils!



Stell Dich wie Heike mit beiden Füßen auf das Seil.

Wenn die Griffe bis unter Deine Achseln reichen, hat Dein Seil die richtige Länge.

So machst Du Dein Seil kürzer!



Mach den Knoten an der richtigen Stelle und zwar unter dem Griff, niemals darüber!

Auf die Haltung kommt es an!



Heike macht es richtig:

Halte Deine Ellenbogen eng an den Körper.

Schwing das Seil aus dem Handgelenk.

Bewege Deine Arme nicht mit.

Ein komplettes Übungsprogramm findest Du hier:

<https://www.skippinghearts.de/fuer-zuhause/home-training-1>

und ein Handbuch hier:

http://www.text-konzept-beratung.de/pdf/201107_DHS_TrainingsbuchKinder.pdf

Skipping-Arbeitskarten gibt es in einer weiteren Datei.

Hier gibt's Übungsposter – auch für den Sportunterricht:

(Achtung: Die Übungen zu zweit sollten in Corona-Zeiten natürlich nicht gesprungen werden.)

Spielideen für ein großes Spring- oder Schwingseil (ca. 5 m lang)

Bevor es rundgeht:

Ein Ende des Seils wird in Bodenhöhe befestigt bzw. von einem Kind festgehalten.

Am anderen Ende schlenkert ein Kind mit dem Seil hin und her.

- **Schlangen fangen**
Ein weiteres Kind versucht, auf das Seil zu treten und die Schlange so zu fangen.
Gelingt dies nicht und das Seil berührt das Kind am Fuß/Bein, ist es von der Schlange gebissen und scheidet aus (oder muss das Seil schwenken).
- **Wildbach überqueren**
Ein Kind versucht über den wild sich schlängelnden Bach zu springen.
Wenn das Seil das Kind berührt, ist es nass und muss zum Trocknen selbst das Seil schwenken.

Zwei Kinder schwenken das Seil hin und her bis etwa Hüfthöhe

- Die anderen Kinder laufen nacheinander durch die Schwungbahn und springen über das Seil.
Wer vom Seil berührt wird, löst eins der schwenkenden Kinder ab.
- Nacheinander laufen Kinder bis zur Mitte der Schwungbahn, hüpfen 1x (2x, 3x ...) über das Seil und laufen wieder raus. Wer vom Seil berührt wird, löst eins der schwenkenden Kinder ab.

Jetzt geht's rund!

Jetzt wird das Seil „richtig“ gedreht.

Die Kinder, die das Seil drehen, sollten ein wenig Zeit haben, sich aufeinander einzustellen, damit sich das Seil schön gleichmäßig bewegt.

Auch die Kinder, die hüpfen, sollten mehrere Versuche haben, um den richtigen Anlaufpunkt zu finden.

- Nacheinander laufen die anderen Kinder durch die Schwungbahn, ohne das Seil zu berühren oder zu überspringen. (Das gelingt am besten, wenn man mit dem Seil in die gleiche Richtung läuft.)
- Nacheinander laufen Kinder bis zur Mitte der Schwungbahn, hüpfen 1x (2x, 3x ...) über das Seil und laufen wieder raus. (Am günstigsten ist es, wenn man in Schwungrichtung reinläuft, wenn das Seil ganz unten ist.)
- Wenn die Kinder das Springen beherrschen, können die Schwenker durch den Ruf „Achtung Pfeffer“ das Seil schneller schwenken. Bei „Achtung Salz“ wird das Tempo wieder zurückgenommen.

Der Klassiker: „Teddybär, Teddybär dreh dich um“

Ein Kind springt im Seil, die anderen rufen ihm zu:

Teddybär, Teddybär, dreh dich um, (Viertel- oder halbe Drehung)

Teddybär, Teddybär, mach dich krumm, (bücken)

Teddybär, Teddybär, zeig deinen Schuh, (auf einem Bein springen)

Teddybär, Teddybär, wie alt bist du?

Das Kind im Seil macht die dem Vers genannten Bewegungen; am Ende wird schneller geschwenkt und laut gezählt. Jedes Kind wird so "alt", wie es fehlerfreie Sprünge machen kann. Sieger ist das "älteste" Kind.

Weitere Seilspringverse gibt es im folgenden Kartenset:

Anna Thekla Ruhe

Teddybär, Teddybär, dreh dich um - 30 fröhliche Verse zum Seilspringen

Don-Bosco-Verlag, EAN 426017951 388 6

Bei jedem Wechsel sollten die Griffe/Seilenden desinfiziert werden!