

Sporteinheiten „Seilchenspringen“

1. Augen – Fuss- Koordination Übungen (Vorstufe)

- Seilchenfangen: Seil auf Bodenhöhe an einem Baum oder Stange mit einem Ende befestigen. Kind A schwingt das Seil hin und her/in Wellen oder Schlangenform, Kind B versucht das Seil mit dem Fuss zu erwischen.
- Springen über das Seil: Seil wieder in Bodenhöhe am Ende befestigen, Kind A nimmt das andere Ende vom Seil und schwingt es hin und her. Kind B versucht über das Seil zu springen.
- Rattenschwanzfangen: Kind A steckt sich ein Ende vom Seil in die Hose und lässt das Seil so lang, das es auf dem Boden der länge nach aufliegt. Kind A läuft mit dem Seil in der Hose weg. Kind B versucht das Seil zu bekommen , indem es mit dem Fuss auf das Ende, welches auf dem Boden liegt tritt. Bekommt es das Seil wird gewechselt.

2. Rhythmisch hüpfen ohne geschwungenes Seil

- Leiterhüpfen: Mehrere Seile werden, wie Sprossen einer Leiter , hintereinander auf den Boden gelegt. Die Kinder springen nacheinander über die Seile.
- Leiterhüpfen mit Sprungvariationen: Die Kinder springen in verschiedenen Sprungabläufen über die auf dem Boden liegenden Seile, z.B. zwei vor , einen zurück/ vor zurück, vor zurück etc.
- Reifensprünge: Reifen in verschiedenen Formen auslegen , die Kinder springen in Bewegungsabläufen durch die Reifen, z.B. Grätsche-Einbein-Einbein-Grätsche (also Aufbau wäre: zwei Reifen nebeneinander, dann folgen hintereinander zwei einzelne Reifen , dann wieder zwei nebeneinander)

Bei diesen Übungen können sie üben ihre Arme in Schwüngen neben dem Körper her zu schwingen, um die Armarbeit beim Seilchenspringen bereits zu imitieren.

➔ Alle Aufbauten aus 2. können auch einfach mit Kreide auf dem Boden gemalt werden!!!!

- Gummitwist: das alt bekannte Spiel, mit 3 Personen(zwei die das Gummi um die Beine haben , einer der springt) oder auch mit dem Gummi gebunden um Gegenstände, wie z.B. Stühle, befestigen. In verschiedenen Sprungvariationen versuchen Zahlen zu springen. (auf die Gummis/ über ein Gummi mit beiden Beinen/ über ein Gummi in der Grätsche/ usw.)
- Hampelmann: Rhythmische Sprungübungen sind dem Seilchenspringen ähnlich, so übt man die Arm-Fuß-Koordination.

3. Seil schwingen ohne hüpfen

- Seil neben dem Körper schwingen: Man legt das Seil doppelt oder vierfach und schwingt es in einer acht rechts und links neben dem Körper her. Man kann es auch nur auf einer Seite schwingen und danach auf der anderen Seite, oder über dem Kopf, wie bei einem Hubschrauber.
- Seil im Lauf neben dem Körper schwingen: Die Kinder nehmen ein Springseil, legen es vierfach und schwingen es in Kreisform neben dem Körper, immer im wechsel rechts und

links. Das ganze sollte in der Bewegung passieren (im gehen/ laufen/ rennen/ Hopselauf/ springen/ hüpfen)

4. Schwungseil-Springen oder Durchlaufen

- Schwungseil hin und her schwingen: zwei Kinder (oder ein Befestigungspunkt und ein Kind), das Seil wird hin und her geschwungen, die anderen Kinder versuchen über das Seil zu springen
- ➔ Immer mal mit rechts und mal mit links das Seil schwingen um beide Arme zu schulen!
- Schwungseil im Kreis schwingen: Befestigung des Seils wie oben, das Seil wird im Kreis geschwungen, die Kinder versuchen unter dem Seil her zu laufen.
- Schwungseil im Kreis schwingen mit springen: Das Schwungseil wird wie bereits zuvor befestigt. Dann wird es im Bogen geschwungen (Kreisform), ein anderes Kind versucht in den Ablauf des Seils hinein zu kommen und über das Seil zu springen. Jeder versucht es so oft wie möglich zu schaffen.

5. Seilspringen

Beim Seilchenspringen ist die Länge und das Gewicht des Seils sehr wichtig. (ausmessen: das Kind muss sich in der Grätsche mit beiden Füßen auf das Seil stellen, dann das Seil bis zur Hüfte messen, das Seil selbst sollte nicht zu leicht sein, für Kinder ist es einfacher gegen einen leichten Widerstand zu arbeiten)

- ➔ Kindern fällt es am Anfang leichter in der Bewegung über ein Seil zu springen z.B. Galoppsprung
- ➔ Das Seil können Kinder am Anfang leichter mit fast gestreckten Armen schwingen
- ➔ Am Anfang ist es leichter immer nur einzelne Sprünge zu machen
- ➔ Der Untergrund sollte zu Beginn ein harter sein, so dass das Seil gut über den Boden rutschen kann und sich nicht verharkt

Funktioniert das Seilspringen erst richtig gut, kann man es mit Variationen erschweren, z.B.

- ➔ Galoppsprung mit Doppelhupf
- ➔ Rückwärts springen
- ➔ Das Seil am Körper vorbei schwingen und weiter springen
- ➔ Kreuzspringen
- ➔ Etc.

Spas macht es auch das ganze mit Musik zu machen!!!