



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Kurzseil – Tricks für Fortgeschrittene		Langseil – Einführung ins Seilspringen	
Altersstufe	☒ Sek	Altersstufe	☒ Kiga ☒ Ust
Sozialform	☒ einzeln ☒ mit Partner ☒ in der Gruppe	Sozialform	☒ in der Gruppe ☒ in der Klasse
Zeitbedarf	15 – 20 Minuten	Zeitbedarf	15 – 20 Minuten
Material	Springseile	Material	Langseile
Ziel	Koordination, Rhythmusgefühl und Spass	Ziel	Verbesserung Ausdauer, Koordination und Rhythmusgefühl – soziales Miteinander
Quelle	schule bewegt / Vlamingo	Quelle	vlamingo
Beschreibung		Beschreibung	
Für Jugendliche bieten diverse Tricks im Kurzseil eine neue Herausforderung. - Hüpfmuster: Grätschsprung, gekreuzte Beine, usw. - Arme kreuzen - Springen zu zweit in einem Seil; hinter- oder nebeneinander - Nebeneinander mit zwei Seilen (auch mehrere Personen) «Besucher»: die Jugendlichen stellen sich in einer Reihe auf und jemand springt mit dem Seil der Reihe entlang, wobei alle einmal im Seil mitspringen		Das Springen im Langseil ist eine abwechslungsreiche und motivierende Bewegungsform für den Sportunterricht und eignet sich sehr gut für erste Seilspring-Erfahrungen. Als Angewöhnung bieten sich folgende Übungen an: - Laufen und über das hängende Seil springen - Unter dem schwingenden Seil durchlaufen - Einzeln Springen, mit Start im Seil - Einzeln Springen mit hereinlaufen	
 		 	
Variationen		Variationen	
Eine weitere Herausforderung bilden die zahlreichen Möglichkeiten von Double Dutch		- Mehrere Personen springen - Hüpfmuster: einbeinig, Skippings, Schrittsprünge, Hampelmann, Boden berühren - Achterlauf	
			