

Winterthurer Rope-Skipping Schulmeisterschaft Linksammlung Unterrichtsmaterial

1. feel your body GmbH (Videos)

Einzelseil Aufwärmformen: <http://www.youtube.com/watch?v=fWtXYFl-rHs>

Einzelseil, Einführung:

<http://www.youtube.com/watch?v=PV6OCwbp6nQ&feature=relmfu>

Einzelseil, Sprungtricks:

<http://www.youtube.com/watch?v=kkawPYumpcs&feature=relmfu>

Einzelseil Cool Down: <http://www.youtube.com/watch?v=TC9SGpG9sy4&feature=relmfu>

Schwungseil Aufwärmformen: <http://www.youtube.com/watch?v=hoX27RvvlPo>

Double Dutch:

<http://www.youtube.com/watch?v=StKIDQB8660&NR=1&feature=endscreen>

2. Labbe.de/zzebra (Ideen für Übungen und Spielformen)

a) mit dem kurzen Seil für einen Springer:

<http://www.labbe.de/zzebra/index.asp?themaId=363&titelId=4750>

b) mit dem kurzen Seil für zwei Springer:

<http://www.labbe.de/zzebra/index.asp?themaId=363&titelId=4751>

c) mit dem kurzen Seil für Könner:

<http://www.labbe.de/zzebra/index.asp?themaId=363&titelId=4752>

d) mit dem langen Seil (Anfänger):

<http://www.labbe.de/zzebra/index.asp?themaId=363&titelId=4745>

e) mit dem langen Seil (Fortgeschrittene):

<http://www.labbe.de/zzebra/index.asp?themaId=363&titelId=4746>

3. Sportunterricht.ch (Postenblätter)

Rope Skipping Sprungformen: <https://www.sportunterricht.ch/lektion/BDT/bdt3b.php>

mit Partner kurzes Seil: <http://www.sportunterricht.ch/download/Rope/2erFormen.pdf>

Travelling: <http://www.sportunterricht.ch/download/Rope/Travelling.pdf>

Langseil: <http://www.sportunterricht.ch/download/Rope/Langseil.pdf>

4. 10erli Schwungseil und Seilspringen (10 Aufgaben mit steigender Schwierigkeit)

<https://stadt.winterthur.ch/themen/leben-in-winterthur/freizeit-und-sport/sport/schulsport/rope-skiipping-meisterschaft/download/15-10erli-schwungseil-seilspringen.pdf/download>

5. Mobilesport.ch (Ideen für Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene)

https://www.mobilesport.ch/aktuell/training-mit-hilfsmitteln-das-sprungseil/?utm_source=newsletter_de&utm_medium=email&utm_campaign=nlog20&utm_content=seilspringen

6. J+S Kindersport (Einführungslektion Langseil)

http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/08/Turnen_Lektion-5_d.pdf