

# SEILSPRINGEN



**So geht's:** Nimm ein Springseil und gehe mit diesem an die frische Luft oder in die Turnhalle. Schaue, dass du genügend Platz zur Verfügung hast. Zum Einspringen kannst du zuerst 20 Mal Seilspringen, mit beiden Beinen gleichzeitig. Danach kannst du einige Varianten ausprobieren.



Varianten:

- Springe nur auf einem Bein: Zuerst machst du 10 Sprünge auf dem linken, danach 10 Sprünge auf dem rechten Bein.
- Versuche locker zu springen. Schaffst du es auch mit überkreuzten Armen über das Seil zu springen?
- Probiere verschiedene Tricks, z.B. das Seil zwei Mal schwingen bei einem Sprung, die Beine überkreuzen, möglichst hoch springen, möglichst tief....
- Suche dir eine zweite Person und dann stellt ihr euch gegenüber voneinander auf. Springe genau das Spiegelbild der anderen Person. Springt die andere Person auf dem rechten, springst du auf dem linken Bein, etc.
- Suche dir eine zweite Person und springt locker Seil nebeneinander. Person A sagt ein Wort auf Deutsch und Person B sagt es auf Englisch, Französisch, Italienisch oder Romanisch. So könnt ihr euch sportlich auf die nächste Voci Prüfung vorbereiten.

Gehe nach 100 Sprüngen wieder zurück ins Schulzimmer.

**Ziel:** Die Koordination der verschiedenen Rhythmen wird geschult.

**Sozialform:** Einzelarbeit oder Partnerarbeit

**Ort:** Schulareal, Turnhalle



**Material:**  
Springseil



**Verknüpfung:**  
GORILLA B&S Lektionen: Breakdance