

Springseil Aktion Übungen

Einzelübungen

1. Symbole darstellen



Lege dein Seil auf den Boden und versuche verschiedene Symbole, Zahlen oder Buchstaben darzustellen.

2. Seil schlagen, rüber laufen

Nimm dein Seil in beide Hände hinter dich, schlage es über dich rüber und laufe danach rüber.

3. Blind balancieren

Lege dein Seil grade auf den Boden, schließe deine Augen und versuche über das Seil zu laufen.

4. Einbeinstand

Halte dein Seil in beiden Händen, stelle dich auf ein Bein und fange an Wellenbewegung mit Seil zu machen.

5. Lauf und schwing

Laufe eine grade Strecke lang, halte beide Seilenden in einer Hand und versuche während des Laufens gleichzeitig das Seil nach links und rechts zu schwingen.

6. Seil über den Kopf

Nehme dein Seil in beide Hände und strecke die Arme nach oben. Versuche nun das Seil um dich herum schwingen zu lassen.

7. Limbo

Suche dir 2 höhere Gegenstände, an denen du dein Seil höher gelegt befestigst. Versuche nun unter dem Seil durchzukommen, indem deine Beine zuerst und dein Kopf zum Schluss die andere Seite erreicht.

8. Seilspringen 1

Zweimal hüpfen, während du dein Seil über dich schlägst. Versuche es ein paar Mal hintereinander zu schaffen.

9. Seilspringen 2

Einmal hüpfen, während du dein Seil über dich schlägst. Versuche es ein paar Mal hintereinander zu schaffen.

10. Jogging- step

Auf der Stelle joggen und jeweils abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß das Seil überqueren. Pro Laufschrift erfolgt ein Seildurchschlag.

11. Nur ein Bein


Seilspringen auf nur einem Bein. Ein- oder Zweimal auf einem Bein hüpfen, während du dein Seil über dich schlägst.

12. Ohne Zwischensprung

Versuche ein paar Seildurchschläge ohne Zwischensprung.

Bildrechte hkk

Partnerübungen

1. Wellen machen	Beide Spieler sitzen sich gegenüber und haben jeweils ein Seilende in der Hand. Sie bewegen zeitgleich wellenartig das Seil.
2. Pferdchen Lauf	Der hintere Partner ist der Reiter und der vordere das Pferdchen. Die Pferdchen können laufen, springen, vorwärts, rückwärts, schnell oder langsam laufen. Sie können auch zwischendurch stillstehen.
3. Sprungtor	Ein größerer Mitspieler hält das Seil so neben sich, dass ein Tor entsteht. Du läufst um deinen Partner und springst durch das "Seiltor".
4. Balancieren	Dein Mitspieler hält ein Ende deines Seils etwa hüfthoch. Du balancierst am anderen Ende los und folgst dem gespannten Seil, bis du bei deinem Partner angekommen bist.
5. Fische fangen	Der Angler steht mit dem Rücken und gespreizten Beinen zum Fisch und wirft durch seine eigenen Beine die Leine nach hinten aus. Sobald der Fisch am Haken zappelt, wird er durch die Beine des Anglers an Land gezogen.
6. Kreis Marionette	Du legst dein Seil auf den Boden in einen Kreis. Dein Mitspieler sagt dir ob du auf dem Seil vor, zurück, schnell, langsam oder stoppen sollst.
7. Knoten Seil	Dein Mitspieler darf beliebig viele Knoten in das Seil machen und du musst versuchen das Seil zu entknoten.
8. Nebeneinander vorwärts schwingen	Ihr steht beide eng nebeneinander und habt jeweils ein Seilende in der äußeren Hand. Nun versucht ihr das Seil zu schwingen und gleichzeitig rüber zuspringen.
9. Schaukelseil (3 Spieler)	Das Seil wird von zwei Spielern hin und her geschwenkt, der dritte springt in der Mitte darüber.
10. Sprungseil (3 Spieler)	 <p>Zwei Spieler schlagen das Seil, der dritte steht zu Beginn des Seilschlagens in der Mitte und springt los, wenn das Seil ankommt.</p>
11. Rückwärts springen	Ihr steht nebeneinander und habt jeweils ein Seilende in der äußeren Hand. Nun versucht ihr das Seil rückwärts zu schlagen und gleichzeitig rüber zu springen.
12. Rücken an Rücken	Ihr steht Rücken an Rücken. Einer nimmt das Seil und schlägt es über euch beide rüber. Versucht nun zusammen gleichzeitig herüberzuspringen.



Bildrechte hkk