



Übungen mit dem Springseil

Seilspringen

Normales Springen (Alter: 4 Jahre)

- Seil schwingen
- Nur so hoch springen wie nötig, um über das Seil zu kommen
- Oberarme liegen am Körper an; Unterarme schwingen das Seil
- Aufrechte Körperhaltung
- Knie leicht gebeugt



Seitliches Springen (Alter: 5 Jahre)



- Von links nach rechts springen
- Füße und Knie bleiben parallel
- Arme schwingen wie beim normalen Seilspringen
- Aufgepasst: Stolpergefahr (langsam üben)

Hampelmann-Springen (Alter: 6 Jahre)

- Beine beim Springen grätschen und wieder schließen
- Aufgepasst: Beine nicht zu weit öffnen, sonst stolpert man über das Springseil



Hohe Knie (Alter: 6 Jahre)



- Knie beim Springen bis zum Oberkörper hochziehen
- Aufgepasst: Nicht im Seil verhaken

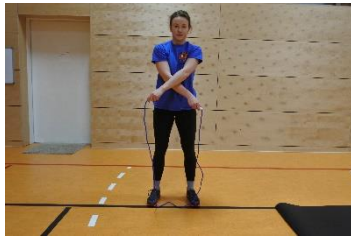
Hüftdrehung (Alter: 5 Jahre)

- Etwas höher Springen
- Während dem Springen die Hüfte abwechselnd nach links und rechts drehen (entgegengesetzt dem Oberkörper)





Überkreuz (Alter: 10 Jahre)



- Aufgepasst: Diese Übung ist etwas schwieriger
- Hände kreuzen beim Schwingen des Seils
- Wenn das Seil über dem Kopf ist, bilden die Arme ein X



X-Sprung (Alter: 8 Jahre)

- Anstelle der Arme, kreuzen nun die Beine
- Beim Springen über das Seil kreuzen die Beine
- Im Wechsel ist das rechte und linke Bein vorne



Lockerer Lauf (Alter: 6 Jahre)



- Locker auf der Stelle laufen
- Linker und rechter Fuß berühren abwechselnd den Boden
- Das Seil schwingt unter den Füßen durch

Ein-Bein-Springen (Alter: 6 Jahre)

- Springen nur auf einem Bein
- Zweites Bein ist nach hinten angezogen
- Seil weit schwingen
- Aufgepasst: Stolpergefahr



Kraftübungen mit dem Seil

Rumpfrotation (Alter: 10 Jahre)

- Auf den Boden setzen
- Beine anwinkeln
- Springseil doppelt nehmen und an den Enden fassen
- Seil hinter den Kopf führen (Seil auf Spannung)
- Ellbogen sind gebeugt
- Oberkörper nach hinten lehnen
- Bauch und Rücken sind angespannt
- Oberkörper zur rechten und linken Seite drehen
- 10 Wiederholungen pro Seite





Kniebeuge auf Zehenspitzen (Alter: 10 Jahre)



- Schulterbreiter Stand
- Fersen vom Boden heben; Stand auf den Fußballen
- Füße zeigen leicht nach außen
- Springseil doppelt nehmen und an den Enden fassen
- Arme nach oben strecken und Seil straff ziehen
- Kniebeugen, ohne die Fersen abzusetzen
- 15 Wiederholungen



Superman (Alter: 6 Jahre)

- Auf ein Bein stellen (leicht gebeugt)
- Das andere Bein so weit wie es geht nach hinten strecken
- Rücken und Bein sollten möglichst in einer Linie sein
- Springseil doppelt nehmen und an den Enden fassen
- Arme mit dem Seil nach vorne führen und straff ziehen
- Mindestens 5 Sekunden diese Position halten
- 10 Wiederholungen pro Bein



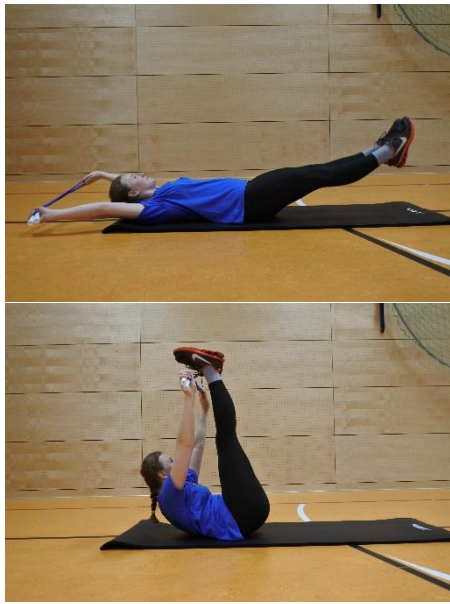
Bauchübung (Alter: 12 Jahre)



- Springseil doppelt nehmen und an den Enden fassen
- Auf den Rücken legen; Zehenspitzen zeigen zur Decke
- Springseil hinter dem Gesäß halten
- Oberkörper anheben
- Beine bis kurz über den Boden senken, dann wieder in die Luft führen
- 2x10 Wiederholungen



Obere und untere Bauchmuskulatur (Alter: 12 Jahre)



- Auf den Rücken legen
- Springseil doppelt nehmen und an den Enden fassen
- Beine durchgestreckt nach vorne führen
- Arme hinter dem Kopf ausstrecken
- Arme zu den Beinen führen und dann wieder nach hinten
- Arme und Beine sind die ganze Zeit gestreckt
- Aufgepasst: unterer Rücken sollte den Boden die ganze Zeit berühren



Dehnübungen mit dem Seil

Ausfallschritt mit Seil (Alter: 10 Jahre)

- Aufrechter Stand
- Springseil doppelt nehmen und an den Enden fassen
- Seil mit gestreckten Armen über den Kopf führen
- Arme so weit wie es geht hinter den Kopf strecken (Spannung im Rumpf aufbauen)
- Ein Bein nach vorne führen und das andere um 90 Grad beugen
- 10x auf und ab wippen
- Anschließend Bein wechseln
- Aufgepasst: Knie sollte nicht über die Fußspitze ragen



Arme, Rücken und Schultern (Alter: 10 Jahre)

- Aufrecht hinstellen und Schritt nach hinten machen
- Vorderes Bein im rechten Winkel beugen
- Hinteres Knie steht auf dem Boden
- Springseil doppelt nehmen und an den Enden fassen
- Hände werden nach oben gestreckt
- Oberkörper abwechselnd nach links und rechts drehen
- 15 Sekunden auf einer Seite eingedreht bleiben
- 10 Wiederholungen, anschließend Bein wechseln





Beine und Rücken (Alter: 4 Jahre)



- Auf den Boden setzen
- Springseil doppelt nehmen und an den Enden fassen
- Springseil um die Füße legen
- Beine durchstrecken und Oberkörper so weit nach unten ziehen wie es geht
- Beine die ganze Zeit über strecken
- Mindestens 20 Sekunden die Position halten
- 2-3 Wiederholungen mit Pausen durchführen



Arme (Alter: 5 Jahre)

- Springseil doppelt nehmen und an den Enden fassen
- Arme hinter den Rücken auf Höhe der Schultern nehmen
- Arme, bis sie gestreckt sind, nach oben führen und wieder nach unten
- Seil immer straff halten
- 10 Wiederholungen á 10 Sekunden



Beine (Alter: 4 Jahre)



- Auf den Boden legen
- Springseil doppelt nehmen und an den Enden fassen
- Springseil um einen Fuß legen
- Ein Bein in die Luft strecken und versuchen das Bein nicht zu beugen
- Mindestens 10 Sekunden die Position halten
- 5 Wiederholungen pro Bein

Bewegungsspiele

Springseilball (Alter: 6 Jahre)

- Das Springseil wird in einen Türrahmen oder Ähnliches gespannt
- Das Springseil soll über den Köpfen der Spieler sein (mindestens 2)
- Der Ball wird über das Springseil geworfen
- Ziel: Der Ball darf den Boden nicht berühren
- Wenn eine Mannschaft den Ball nicht fängt und dieser auf den Boden fällt, erhält die gegnerische Mannschaft einen Punkt
- Variation: 2 Bälle im Spiel; Ziel festlegen wie oft der Ball über das Seil gespielt werden soll