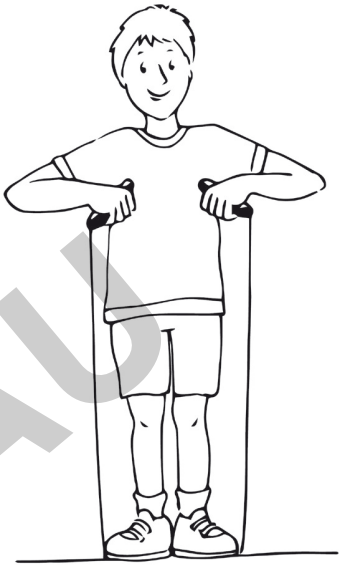
M 1

Wir üben den Grundsprung

Bevor es losgeht, sollte das Springseil auf die Körpergröße eingestellt werden:



– Das Kind stellt sich mit beiden Füßen auf die Mitte des Seils.
– Die Seilenden werden bis unter die Achselhöhen geführt. (Das Seil sollte stramm sein.)
– Ist das Seil zu lang, wird es um die Handgelenke gewickelt.

So wird der Grundsprung geübt:

– Das Kind stellt sich mit hüftbreit geöffneten und leicht gebeugten Beinen hin.
– Der Oberkörper ist aufrecht, der Blick geradeaus.
– Das Seil liegt hinter den Füßen, die Oberarme und Ellenbogen liegen locker am Körper an.
– Die Unterarme zeigen schräg nach außen vom Körper weg.
– Die Hände befinden sich ca. auf Höhe der Taille.
– Das Seil wird (bis auf den ersten Schwung) immer nur aus den Handgelenken gedreht.
– Das Kind springt nur so hoch wie nötig (max. zwei Zentimeter über dem Boden).
– Das Seil berührt bei jedem Sprung 10 bis 20 Zentimeter vor den Füßen leicht, aber hörbar den Boden.
– Es wird federnd mit dem Vorderfuß gesprungen (die Fersen berühren nicht den Boden).
– Die Schultern werden beim Springen nicht hochgezogen.

VORSCHAU

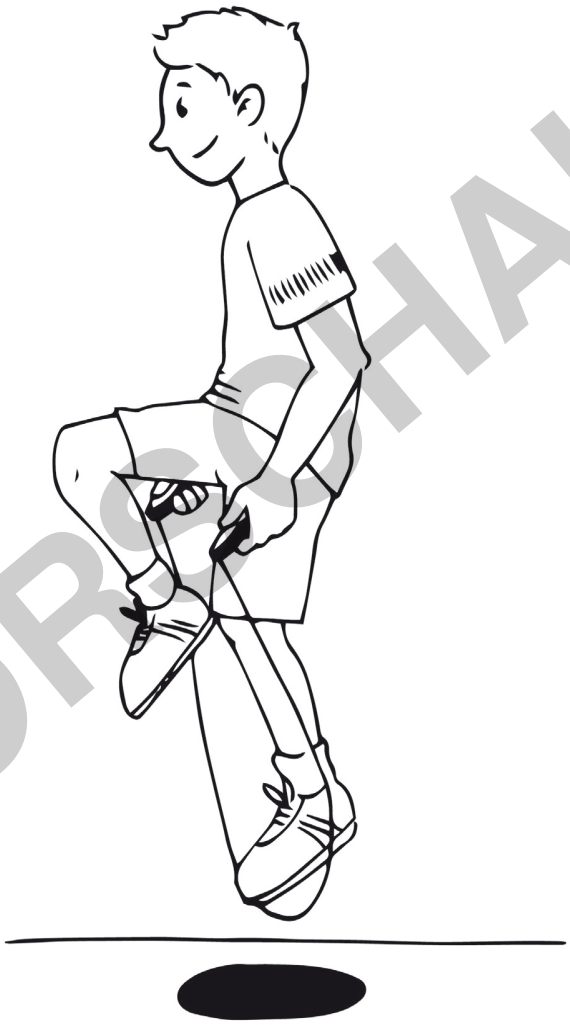
netzwerk lernen
zur Vollversion

M 3

Übung	Seilspring-Karte Nr. 7

Ihr übt:

- ✓ vorwärtsschlagen
- ✓ mit einem Bein springen
- ✓ Beine nach einiger Zeit wechseln



VORSCHAU

Probiert doch mal, ...

... die Sprünge auch rückwärts zu machen.

... die Sprünge mal ohne, mal mit Zwischenhüpfer zu machen.

netzwerk lernen

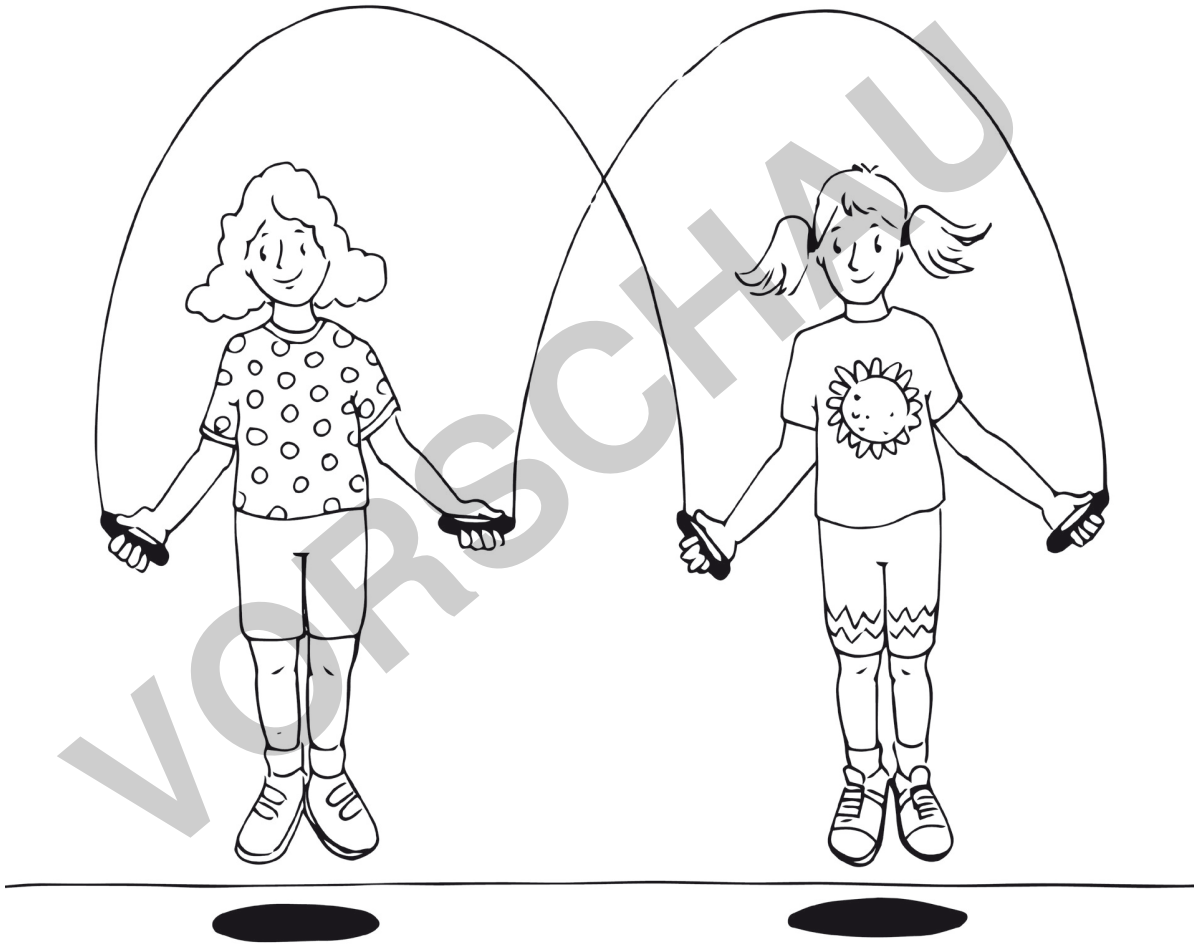
zur Vollversion

M 3

Übung	Seilspring-Karte Nr. 11

Ihr übt:

- ✓ vorwärtsschlagen
- ✓ ein Ende des anderen Seils halten
- ✓ gleichzeitig mit geschlossenen Beinen springen



VORSCHAU

Probiert doch mal, ...

... die Sprünge auch rückwärts zu machen.

... die Sprünge mal ohne, mal mit Zwischenhüpfer zu machen.

netzwerk lernen

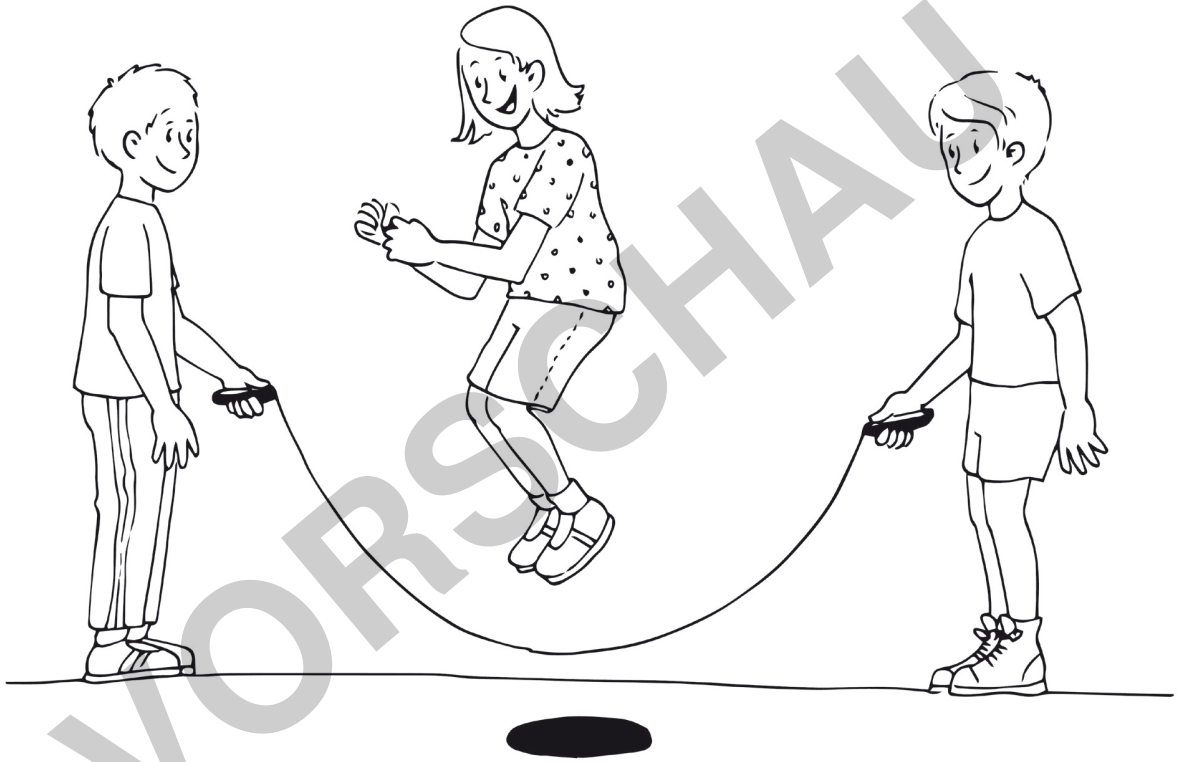
zur Vollversion

M 3

Übung	Seilspring-Karte Nr. 12

Ihr übt:

- ✓ Zwei Kinder schwingen das Seil seitlich.
- ✓ Ein Kind springt hinein.
- ✓ Mit beiden Beinen springen.



VORSCHAU

Probier doch mal, ...

... dich beim Springen zu drehen.

... mal ohne, mal mit Zwischenhüpfer zu springen.

netzwerk lernen
13 Einfach sportlich
zur Vollversion

M 4

Urkunde

für: _____

Du kannst _____ verschiedene Sprünge mit dem Springseil sicher und fehlerfrei vorführen.

Deshalb hast du diese Urkunde verdient.

Herzlichen Glückwunsch und viel Spaß beim weiteren Üben!

_____ _____

Ort, Datum Unterschrift des Prüfers

VORSCHAU

netzwerk lernen
73 Einfach sportlich
zur Vollversion