



KV 1 Easy-Jump



Material

ein Seil (Speed Rope)



So geht's

Springe bei jedem Seildurchschlag mit geschlossenen Beinen über das Seil.



KV 2 Side-Swing



Material

ein Seil (Speed Rope)



So geht's

- 1 Springe einmal den Easy-Jump.
- 2 Schwinge dein Seil mit beiden Händen auf der rechten Seite deines Körpers.
- 3 Springe anschließend wieder einmal den Easy-Jump.
- 4 Schwinge das Seil auf der linken Seite genauso wie vorher.





KV 7 Side-Straddle



Material

ein Seil (Speed Rope)



So geht's

Mache die Beinbewegung wie beim Hampelmann.

Nimm die Füße seitlich auseinander.

Nimm die Füße beim nächsten Seildurchschlag wieder zusammen.



KV 8 Skier



Material

ein Seil (Speed Rope)



So geht's

Springe mit geschlossenen Beinen.

Sprünge bei jedem Seildurchschlag abwechselnd nach links und nach rechts.





KV 9 Criss-Cross



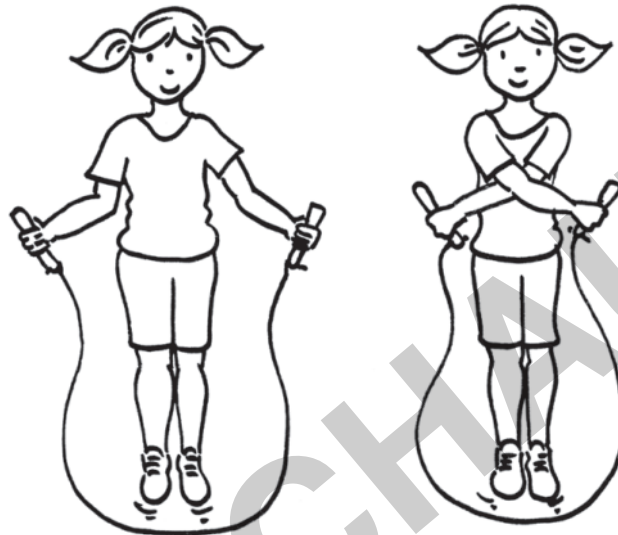
Material

ein Seil (Speed Rope)



So geht's

Springe beidbeinig und kreuze deine Arme vor dem Körper bei jedem zweiten Sprung.



KV 10 Double-Under



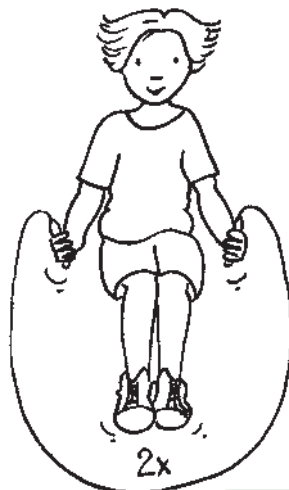
Material

ein Seil (Speed Rope)



So geht's

Springe beidbeinig ohne Zwischensprung.
Schwinge das Seil sehr schnell und ziehe das Seil zweimal bei einem Sprung durch.





KV 2A Visitor A



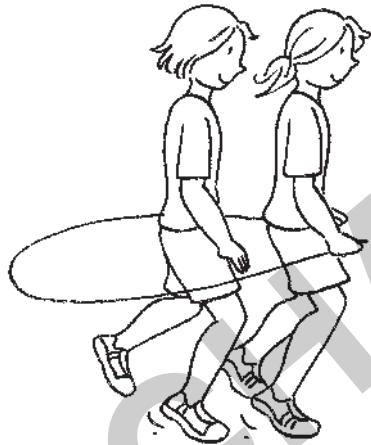
Material

ein Seil (Beaded Rope)



So geht's

- 1 Stellt euch hintereinander auf.
- 2 Ihr springt gemeinsam: Ein Kind schwingt das Seil. Das andere Kind kann sich während des Springens drehen.



KV 2B Visitor B



Material

ein Seil (Beaded Rope)



So geht's

- 1 Stellt euch hintereinander auf.
- 2 Ein Kind schwingt das Seil und springt auf der Stelle.
- 3 Das andere Kind springt seitlich von seinem Partner in das Seil hinein.
- 4 Jetzt springt ihr einige Male zusammen.
- 5 Danach springt das Besucherkind wieder heraus. So kann es um seinen Partner herumspringen und ihn immer wieder im Seil besuchen.

