

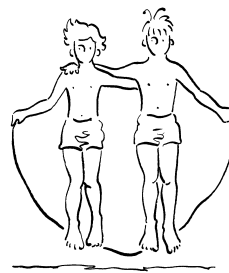
## 2.2 Sprungerfahrungen mit Spring- und Schwungseil

Es ist anspruchsvoll, das Springen und Schwingen des Seiles zu koordinieren und rhythmisch zu springen. Geübte Schülerinnen und Schüler beherrschen beim Seilspringen viele verschiedene Sprungformen und können diese auch kombinieren.

**Wir versuchen, mit dem Seil rhythmisch zu springen!**

**Seilspringen an Ort:** Die S versuchen, in guter Körperhaltung zu springen: Oberkörper aufrecht, Kopf geradeaus, Schultern entspannt.

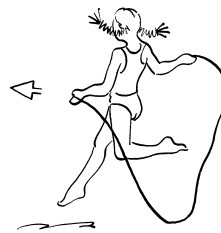
- Rhythmus variieren und anpassen (Musik, Partner).
- Einbeinig fortgesetzt 3-mal li/re im Wechsel springen.
- Knie heben, Fersen ans Gesäss schlagen usw.
- Das Seil kreuzen.
- Das Seil nach einem Sprung zweimal durchziehen.
- Zu zweit: Mit einem Seil, neben- oder gegeneinander stehend, springen.



☉ Alle Formen sind auch im Freien durchführbar.

**Seilspringen in der Bewegung:** Die S bewegen sich seilspringend fort:

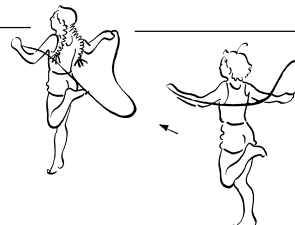
- Vorwärts, rückwärts und seitwärts laufen.
- Lauf- und Schwungrhythmus variieren.
- Das Seil doppelt (wie ein Lasso) halten: Das Seil 1-mal über dem Kopf, dann 1-mal dem Boden entlang und wieder über dem Kopf kreisen. Über das Seil springen, wenn es dem Boden entlang geführt wird.
- Rösslisprünge mit Sprungbetonung in die Höhe.



➔ Förderung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten mit dem Springseil: Vgl Bro. 2/4, S. 19.

**Test 2.2 - Sprunglaufen mit Seilspringen:** Sprunglaufen mit gleichzeitigem Durchschwingen des Seils bei jedem Sprung. 10 Sprünge rhythmisch aneinanderreihen.

- Lernhilfe: Sprunglaufen und das Seil in einer Hand neben dem Körper im Laufrhythmus kreisen.



Ⓣ-Kriterien «Sprunglaufen»:

- 10-mal ohne Fehler
- Oberkörper aufrecht
- 1 Sprung pro Durchzug
- Deutliche Vorwärtsbewegung

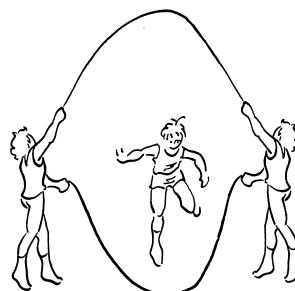
**Springen im Schwungseil:** 5 S bilden eine Gruppe. 2 S kreisen ein Schwungseil, 3 S springen im Seil.

- Können alle 10-mal im gleichen Takt springen?
- Welche Gruppe kann 30 Sekunden ohne Fehler springen?
- Welche Gruppe schafft in einer Minute am meisten Durchzüge?
- Unter dem kreisenden Seil durchlaufen.
- Springen und einen zugeworfenen Ball fangen.
- Weitere Ideen der Teilnehmenden aufnehmen.



**Springen im Doppelseil:** Mit einem kreisenden Schwungseil ein- und ausspringen. Starten: Mit schrägem Anlauf ins Seil einspringen, sobald es vor dem Körper hochgekreist ist.

- Ein- und Ausspringen auf beide Seiten üben.
- Mit dem Doppelseil («Double-Dutch»): Mit schrägem Anlauf ins Seil einspringen nachdem das nähere Seil hochgekreist ist.
- Hüpfen im Doppelseil: Nach dem Einspringen sofort regelmässig und im Tempo der Seile einbeinig weiterspringen (li-re-li ...).



⚠ Das Beherrschen des Ein- und Ausspringens von beiden Seiten ist die Voraussetzung für «Double-Dutch».

⚠ «Double-Dutch»: Die Seile müssen völlig regelmässig gegeneinander einwärts kreisen.