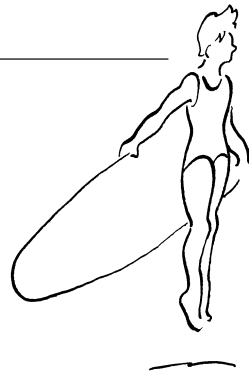


**Seilspring-Variationen:** Alle S haben ein Springseil und probieren für sich verschiedene Spring- oder Hüpfformen aus. Anschliessend zeigt A eine Form vor, B ahmt nach. Bevor B eine weitere Form vorzeigt, versuchen A und B die erste Form synchron zu springen.

- Die S stellen sich im Kreis auf. Die Lehrperson und S zeigen abwechselnd Spring- oder Hüpfformen vor, die von allen kopiert werden.
- Gemeinsam im Gleichtakt hüpfen oder springen.
- Verschiedene Formen im Takt einer Musik springen oder hüpfen.
- In Gruppen wird eine Seilspring-Vorführung zu einem Musikstück vorbereitet. Die S beziehen verschiedene Formen ein und versuchen, die Musikbögen zu beachten (z.B. jeweils auf den ersten Schlag die Bewegung oder die Formation wechseln).



⊙ Als Spring- oder Schwungseile eignen sich auch ausgediente Kletterseile.

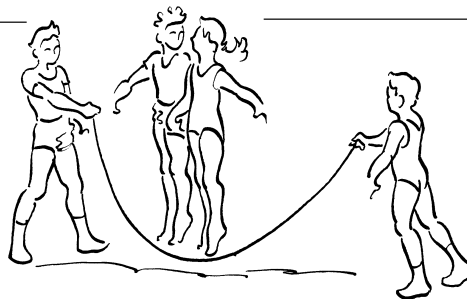
⊙ Double Dutch:  
Vgl. Bro 2/5, S.29

⊙ Die Intensität hoch halten; mit Lockerungs- und Dehnübungen erholen und entspannen.

⊙ Kraft- und Dehnungsübungen:  
Vgl. Bro 2/5, S.9 ff.

**Schwungseilspringen:** Die S springen (auch mit Gegenständen, z.B. Bällen) verschiedene Formen. Prinzip: Ausprobieren – Vormachen – Nachahmen.

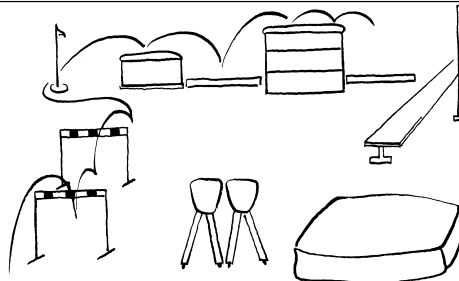
- Möglichst viele S springen gleichzeitig im Seil.
- Die S einer Gruppe versuchen, schnell hintereinander ins Seil zu springen und nach 2, 4, 8 Sprüngen das Seil zu verlassen.
- Es werden 4–5 Seile hintereinander geschwungen. Die S versuchen, unter allen Seilen durchzulaufen. In jedem Seil wird 2-, 4-, 8-mal gesprungen.



⊙ Auch mit Musik, z.B. H. FALTERMAYER: Axel F; (Synthesizer Greatest)

**Hindernis-Sprungbahn:** 3-4 S-Gruppen bauen eine Hindernis-Sprungbahn mit vorgeschriebenem oder selbstgewähltem Material (z.B.: Langbänke, Kästen, Kastenteile, Hürden, Schachteln). A springt vor, alle S der Gruppe ahmen nach; darauf zeigt B, dann C vor... Die Gruppen wechseln die Sprungbahn.

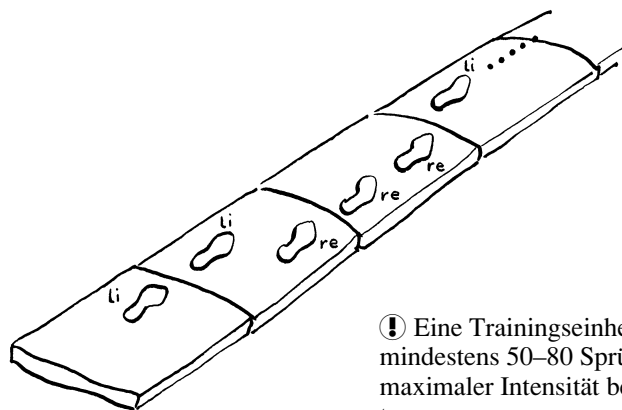
- A und B bilden ein Paar. A springt die Hindernisbahn 3–4-mal oder alle Bahnen 1–2-mal. In dieser Zeit führt B eine von mehreren vorgegebenen Kraft- und Dehnungsübungen aus. Wechsel.



⊙ Hindernisse nicht nur zum Springen verwenden, sondern auch zum Umlaufen, als Turngerät, für Spiele wie z.B. Hindernisbrennball.

**Sprungserien:** A zeigt auf einer ausgelegten Mattenbahn (Rasen, Teppich) B oder einer S-Gruppe eine Sprungfolge vor (ca. 8–10 gleiche oder wechselnde Sprünge). Rollenwechsel. Sprungvarianten:

- Kleine, beidbeinige Sprünge in die Höhe; in der Luft Zehen nach oben ziehen; Rückwärtssprünge usw.
- Hopsenhüpfen mit deutlichem Schwungbeineinsatz. Akzente entweder in die Höhe oder in die Weite.
- Durch starkes Abspringen (Sprunglaufen) werden Laufschriffe zu Sprüngen.
- Froschhüpfen: beidbeiniges Abstossen mit gleichzeitigem Hochschwingen der Arme, Landung in Kauerstellung (Kniewinkel nicht unter 90°).
- Einbeinsprünge: Rechts und links 5–10 Sprünge aneinander reihen.
- Mit dem Sprungbein in der Luft eine Kreisbewegung ausführen.
- Vor dem Sand oder einer dicken Matte eine Sprungfolge ausführen und einen kräftigen Schlussprung anhängen.



ⓘ Eine Trainingseinheit sollte mindestens 50–80 Sprünge in maximaler Intensität beinhalten.