

Modul «Seil+»

Darum geht's

«schule bewegt» ist ein nationales Programm des Bundesamts für Sport BASPO, das die tägliche Bewegung in den Schulen fördert. Alle teilnehmenden Schulen und Klassen verpflichten sich zu mindestens 20 Minuten täglicher Bewegung.

Das Modul «Seil+» eignet sich für bewegte Pausen im Unterricht, für die Pausen- und Freizeitgestaltung sowie für Bewegungshausaufgaben. Am Modul «Seil+» teilnehmende Klassen erhalten nebst diesem Kartenset ein Seil für jede Schülerin und jeden Schüler.

Die Karten sind zweiseitig bedruckt. Die Vorderseite zeigt Übungen für das Klassenzimmer, die Übungen auf der Rückseite eignen sich eher für draussen.

Übungen, welche mit einem Stern (★) versehen wurden, erachten wir als anspruchsvoll. Mit ein bisschen Übung werden die Jugendlichen diese Herausforderung aber meistern können.

Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der täglichen Bewegung mit «schule bewegt»!

Mehr Infos und Umsetzungsideen: www.schulebewegt.ch



Oberstufe/Erwachsene

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO

Redaktion: Reto Balmer, Ivera Berger, Stefan Wyss

Lektorat: Ueli Känzig

Zeichnungen: Lucas Zbinden

Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2014



Mix
Produktgruppe aus vorbildlicher
Walddwirtschaft und anderen kontrollierten
Herkünften
www.fsc.org Cert no. SCS-COC-100235
© 1996 Forest Stewardship Council



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
Conferenza svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
Conferenza svizra dala directurs chantunala da l'educaziun publica

SPORT
HEART



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Ausdauer trainieren

Schlangenlauf

«Für drinnen»



Legt mit euren Seilen im Klassenzimmer einen Parcours aus. Folgt rennend dem Seil, ohne es zu berühren.

Varianten

- Kannst du den Seilen auch über Kreuz laufend folgen, ohne sie zu berühren?
- Kannst du den Seilen auch rückwärts folgen, ohne sie zu berühren?
- Versuche, diesen Parcours blind zu laufen. ertaste den Weg mit deinen Füßen.

Hausaufgabe: Leg dein Seil irgendwo in dein Zimmer. Nun gehst du zur Türe, drehst dich 5 Mal um deine eigene Achse und versuchst, blind das Seil zu ertasten.



Modul «Seil+»

**Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch

Ausdauer trainieren

Jump

«Für draussen»

Versuche, bei allen Formen möglichst rhythmisch und bodennah zu hüpfen. Wie viele Formen kannst du dir antrainieren?

Varianten

- Versuche, verschiedene Sprünge zu kombinieren, so dass sich eine Sprungfolge ergibt, die du nach Belieben wiederholen kannst.
- Versuche zu den Sprüngen die Zahlenreihen durchzugehen. Kannst du zu deinen Sprüngen rückwärts zählen? Zähle in möglichst vielen Sprachen. ☆

Hausaufgabe: Entwickle eine möglichst verrückte Sprungfolge und zeige sie in der Klasse vor.



Modul «Seil+»

Oberstufe/
Erwachsene

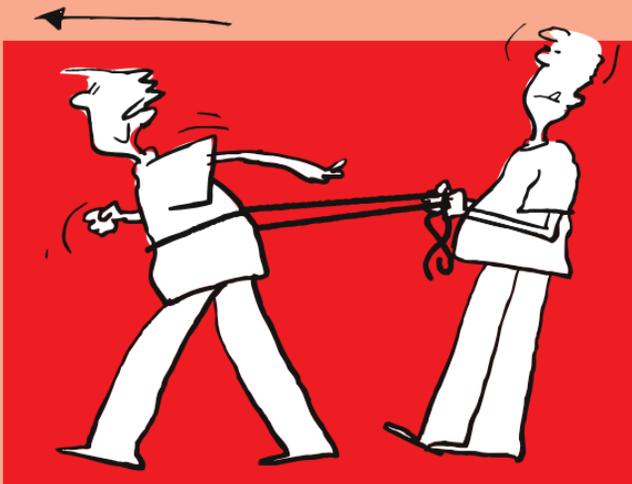


www.schulebewegt.ch

Ausdauer trainieren

Pferd und Reiter

«Für drinnen»



Zu zweit: Das Pferd legt das Seil um den Bauch. Der Reiter hält die Seilenden und lässt sich durch das Zimmer ziehen. Tipp: Schuhe ausziehen.

Varianten

- **Blindes Pferd:** Die Reiterin führt das blinde Pferd durchs Zimmer.
- **Blindenhund:** Der Blindenhund führt seinen Herr langsam durchs Zimmer.

Tipp: Auf alten Teppichresten kann man gut durchs Zimmer rutschen.



Modul «Seil+»

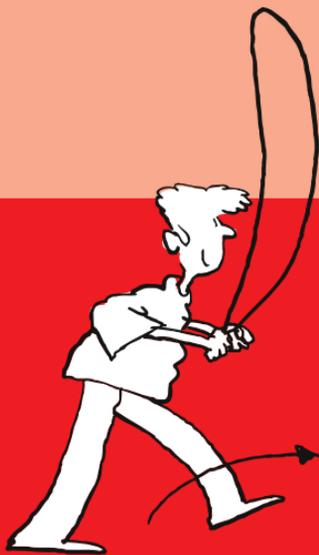
Oberstufe/ Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Ausdauer trainieren

Riesensprünge

«Für draussen»



Kannst du rennend seilspringen? Bei jedem zweiten Seildurchzug versuchst du einen grossen Schritt zu machen.

Varianten

- Könnt ihr die Laufsprünge auch nebeneinander laufend synchron machen?
- Tauscht ein Seilende aus und versucht synchron Laufsprünge zu vollführen – klappt es? ☆
- Plauderspringen: lauft seilspringend nebeneinander und «plaudert» dazu. Tipp: Legt vor dem Start die Laufstrecke fest.



Modul «Seil+»

Oberstufe/
Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Ausdauer trainieren

Linienspringen

«Für drinnen»



Lege dein Seil als Linie auf den Boden. Springe 10 Mal über diese Linie. Dann verändere die Form des Seils und springe noch einmal 10 Mal darüber!

Varianten

- Wechsle nach 10 Mal Springen zum Seil deiner Partnerin oder deines Partners.
- Springe nur auf einem Bein.



Modul «Seil+»

Oberstufe/
Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Ausdauer trainieren

Gruppenrekord

«Für draussen»



Welche Zweiergruppe schafft hintereinander hüpfend am meisten Sprünge mit einem Seil?

Variante: Seilspringen im Kreis: Bildet einen Kreis von mindestens 9 Personen. Tauscht mit euren Nachbarn die Seilenden. Als ganze Gruppe versucht ihr dann synchron zu springen. ☆



Modul «Seil+»

**Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch

Ausdauer trainieren

Drunter und Drüber

«Für drinnen»



Alle Schülerinnen und Schüler stellen sich so auf, dass eine enge Gasse entsteht (zu zweit ein Seil). Bildet mit eurem Gegenüber Hürden oder Torbögen, über die man klettern oder unter denen man hindurchschlüpfen kann. Das hinterste Paar arbeitet sich durch die Gasse und formiert zuvorderst ein neues Hindernis.

Varianten

- Entwickelt einen eigenen Parcours (z. B. Seil schräg halten, Seile senkrecht halten und Slalom laufen usw.).
- Jedes Pärchen nimmt zwei Seile anstatt nur ein Seil. So wird der Seilparcours zu einem Dschungel.



Modul «Seil+»

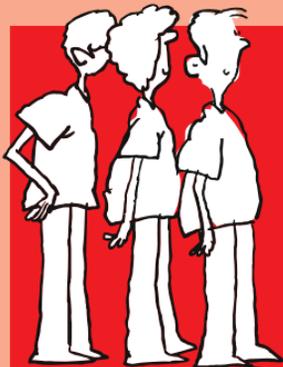
Oberstufe/
Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Ausdauer trainieren

Umkehrstafetten

«Für draussen»



Stellt euch bei einer Übergabemarke in kleinen Gruppen (4–5 Schülerinnen und Schüler) auf. Die Läuferinnen und Läufer rennen zur Wendemarke und wieder zurück und schicken weitere Läuferinnen und Läufer mittels Handschlag auf den Weg.

Variante: Varianten mit Seil: 10 Mal Seilspringen bei der Wendemarke; Seil zu Kreis knoten und hindurchschlüpfen; Laufsprünge mit dem Seil usw.



Modul «Seil+»

Oberstufe/
Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Beweglichkeit erhalten

Kopf voran

«Für drinnen»

Setze dich auf einen Stuhl, rücke diesen vom Pult weg und lege dein Seil zweimal zusammen. Halte es an beiden Enden und beuge dich nach unten, bis das Seil deine Zehen berührt. Dann strecke dich wieder, bis deine Arme gegen den Himmel zeigen. Wiederhole diese Übung 10 Mal.



Modul «Seil+»

Oberstufe/
Erwachsene

Varianten

- Führe deine Arme hinter deinem Kopf zum Rücken, bis hinter den Stuhl und zurück.
- Führe die Übung im Stehen aus. Bewege dich dabei wie beim Seilspringen. Stell dir vor, du springst in Zeitlupe. Lege das Seil 2, 3, 4, 5 Mal zusammen. Wie oft kannst du das Seil zusammenlegen?

Hausaufgabe: Mach zu Hause alle Übungen zur Beweglichkeit. Nimm dir pro Übung ca. eine Minute Zeit. Tipp: Ruhige Musik passt bestens dazu.



www.schulebewegt.ch

Beweglichkeit erhalten

Mumie

«Für draussen»

Stehe einbeinig auf ein Seilende. Halte das Seil am anderen Ende fest und wickle dich damit ein und wieder aus. Wiederhole diese Übung 10 Mal.

Varianten

- Führe die Übung auch mit deiner schwächeren Hand aus.
- Zu zweit. Knüpft beide Seile zusammen und führt die Übung mit dem doppelt so langen Seil aus. Wie oft kann sich das Seil um euch winden? Achtung: Braucht viel Platz. ★



Modul «Seil+»

Oberstufe/
Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Beweglichkeit erhalten

Respekt

«Für drinnen»

Kreuze deine Beine und stehe auf ein Seilende. Das andere Ende hältst du gerade vor deinem Kopf. Beuge dich mit dem Oberkörper langsam nach vorne und rolle dabei das Seil wie ein Wollknäuel auf.

Variante: Wickle das Seil wieder aus, indem du dich langsam aufrichtest. Achtung: Das Seil muss immer gespannt sein.



Modul «Seil+»

Oberstufe/
Erwachsene



www.schulebewegt.ch

Beweglichkeit erhalten

Scheibenwischer

«Für draussen»



Lege dich gerade auf den Rücken und strecke ein Bein in die Luft. Lege das Seil über gestreckten Fuss und spanne das Seil behutsam an, ohne dass dabei dein gestrecktes Bein einknickt. Bewege dich in dieser Position langsam von links nach rechts.

Varianten

- Seitenwechsel. Führe die Übung auch mit dem anderen Bein aus.
- Setze dich mit gestreckten Beinen auf den Boden. Umschlinge einen Fuss mit dem sehr kurzen Seil und kippe nach hinten, so dass du auf dem Rücken liegst. Nun ziehst du das gestreckte Bein in Richtung deines Gesichts. Führe diese Übung so lange durch, bis du auf 15 und zurück gezählt hast.

Hausaufgabe: Führe zu Hause alle Übungen zur Beweglichkeit durch. Nimm dir pro Übung ungefähr eine Minute Zeit. Tipp: Ruhige Musik passt bestens dazu.



Modul «Seil+»

Oberstufe/ Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Beweglichkeit erhalten

Storch

«Für drinnen»



Stehe auf einem Bein. Das andere Bein ziehst du hinter deinem Rücken nach oben, indem du das Seil über den Fussrücken spannst und es wie einen Sack über beide Schultern trägst. Verharre so lange in dieser Position, bis du langsam auf 10 und zurück gezählt hast. Tipp: Aufstützen ist erlaubt. Achtung: Seil muss rasch losgelassen werden können!

Varianten

- Seitenwechsel. Führe die Übung auch mit dem anderen Bein aus.
- Mache die gleiche Übung und versuche, dich um deine eigene Achse zu drehen.
- Führe die Übung aus und versuche, mit dem Oberkörper langsam nach vorne zu kippen und wieder zurück. ★



Modul «Seil+»

Oberstufe/
Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Beweglichkeit erhalten

Gefangener

«Für draussen»

Strecke deine Arme nach hinten und halte das geviertelte Seil mit an beiden Enden fest. Spanne es hinter deinem Rücken und verharre so lange in dieser Position, bis du langsam auf 10 und zurück gezählt hast.

Variante: Halte das halbierte Seil mit einer Hand über deinem Kopf und lasse es über den Rücken baumeln. Fasse es dann mit deiner anderen Hand und ziehe es vorsichtig nach unten. Führe die Übung auch andersseitig aus.

Hausaufgabe: Führe diese Übung nach jeder erledigten Hausaufgabe (Deutsch, Mathematik usw.) durch.



Modul «Seil+»

Oberstufe/
Erwachsene



www.schulebewegt.ch

Beweglichkeit erhalten

Spagat

«Für drinnen»



Lege dein Seil als Messschnur auf den Boden und stelle dich – so breitbeinig wie möglich – parallel zum Seil hin. Miss die Länge deiner Grätsche ab. Führe die Übung ein zweites und drittes Mal aus.

Varianten

- Miss deine Grätschlänge jede Woche. Nach 4 Wochen ziehst du Bilanz: Hat sich etwas verändert?
- Wer kann den Spagat? ★

Hausaufgabe: Die Länge deiner Grätsche kannst du auch zu Hause messen. Markiere die Stelle und miss jede Woche nach, wie weit du kommst.



Modul «Seil+»

Oberstufe/ Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Beweglichkeit erhalten

Banane

«Für draussen»



Kreuze deine Beine und stelle dich ein Seilende. Das andere Ende hältst du seitlich über deinem Kopf. Versuche dann, das Seil so straff wie möglich zu ziehen.

Variante: Seitenwechsel. Führe die Übung auch auf der anderen Seite aus.



Modul «Seil+»

Oberstufe/
Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Geschicklichkeit verbessern

Kreativ

«Für drinnen»



Zu zweit. Schreibe mit dem Seil einen Buchstaben oder zeichne eine bekannte Form, zum Beispiel ein Dreieck, ein Herz oder eine Blume. Die andere Person versucht, deine Form zu kopieren. Dann tauscht die Rollen.

Varianten

- Die andere Person versucht, deine Form an einer Achse zu spiegeln. Dann tauscht die Rollen. ★
- Wie Basisübung. Die andere Person versucht blind, durch Tasten, herauszufinden, was du geschrieben oder geformt hast und formt es nach. Dann tauscht die Rollen.

Hausaufgabe: Forme mit dem Seil alle Buchstaben, welche in den Namen deiner Familienmitglieder vorkommen.



Modul «Seil+»

Oberstufe/
Erwachsene

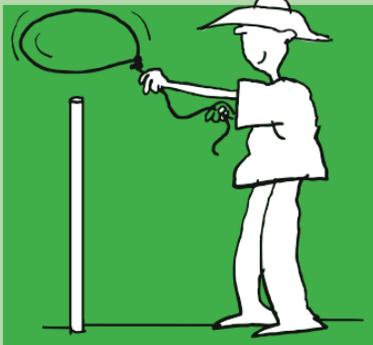
www.schulebewegt.ch

Geschicklichkeit verbessern

Lasso

«Für draussen»

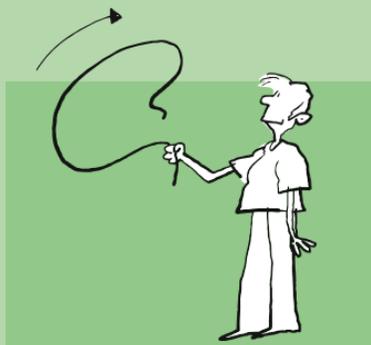
Knote dein Seil zu einem Lasso und wirf es über einen dünnen Gegenstand oder die ausgestreckte Hand einer Person. Achtung: Je kleiner das Lasso und grösser die Entfernung, desto schwieriger die Aufgabe.



Varianten

- Entknote das Seil. Halte es an einem Ende fest und führe eine Peitschenbewegung aus. Versuche, das freie Seilende «einzufangen». ★
- Wirf das Seil in die Luft und versuche, ein Seilende zu schnappen, bevor es zu Boden fällt. Führe die Übung auch mit deiner schwächeren Hand durch.
- Wirf das Seil, zwischen deinen Beinen hindurch in die Luft und fang es wieder auf. Versuche, wiederum nur ein Seilende zu schnappen. ★

Hausaufgabe: Versuche, zu Hause mit dem Lasso verschiedene Dinge «einzufangen», bis du sicher triffst (z. B. die Türfalle, einen Stuhl usw.).



Modul «Seil+»

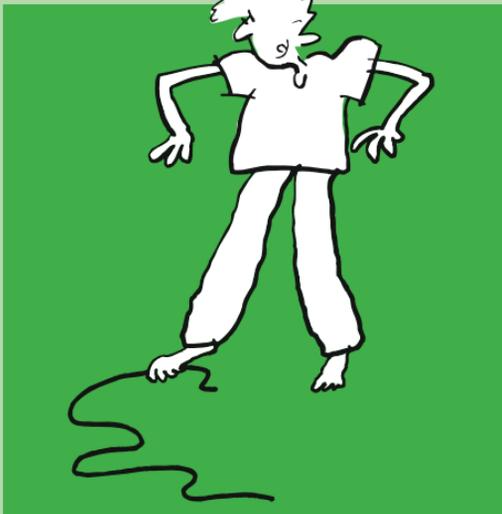
Oberstufe/
Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Geschicklichkeit verbessern

Fussakrobatik

«Für drinnen»



Ohne Schuhe. Beginne an einem Seilende und ziehe mit deinen Zehen das Seil langsam zu dir. Achtung: Es bewegt sich dabei nur dein Fuss, nicht das ganze Bein.

Varianten

- Lege das Seil als Linie auf den Boden. Forme mit deinen Zehen aus der Linie einen Kreis, ein Herz, einen Stern usw.
- Stehe auf ein Seilende und drehe es mit deinen Füßen zu einer «Schnecke». Führe die Übung mit einem oder beiden Füßen aus.

Hausaufgabe: Nimm an Stelle des Seils eine dünne Schnur und versuch die Fussakrobatik-Übungen zu Hause durchzuführen.



Modul «Seil+»

Oberstufe/
Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Geschicklichkeit verbessern

Formspringen

«Für draussen»



Lege dein Seil kreuz und quer auf den Boden. Hüpf 10 Mal über und in die verschiedenen Felder deiner Seilform. Dann verändere die Form deines ausgelegten Seils und springe erneut 10 Mal über und in die Felder.

Varianten

- Führe die Übung auf einem Bein aus. Hüpf abwechselungsweise mit dem linken und rechten Bein.
- In der Klasse: Wechselt nach 10 Mal Hüpfen zum Seil einer anderen Person, bis ihr alle Formen gehüpft seid.



Modul «Seil+»

Oberstufe/ Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Geschicklichkeit verbessern

Knacknuss
«Für drinnen»

Lege das Seil als Kreis verknotet auf den Boden. Schlüpfte durch den «Seilreifen», ohne die Hände zu gebrauchen. Wer schafft es?

Variante: Lege das Seil als Linie auf den Boden. Knote dann das Seil einmal um deinen Hals, ohne die Hände zu gebrauchen. Wer kann das? Tipp: Versuche, den Knoten bereits am Boden zu machen. ★



Modul «Seil+»

Oberstufe/
Erwachsene



www.schulebewegt.ch

Geschicklichkeit verbessern

Helikopter

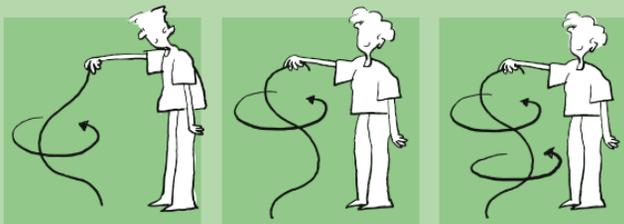
«Für draussen»

Halbiere das Seil und schwinde es wie einen Propeller über deinem Kopf. Das Seil wechselt dabei immer wieder von der rechten in die linke Hand und umgekehrt. Schaffst du es auch mit der ganzen Seillänge?



Varianten

- Verschaffe dir viel Platz und führe die Übung auf Hüfthöhe – um deinen Bauch herum – mit der ganzen Seillänge aus. ★
- Halte das Seil wie einen Schwingbesen. Versuche, durch Drehungen eine Welle zu erzeugen. Schaffst du sogar zwei Wellen? Je länger das Seil, desto mehr Wellen sind möglich. Führe die Übung auch mit deiner schwächeren Hand aus.
- Zu dritt: Knotet drei Seile zusammen. Person A steht auf das Seilende. Person B hält das andere Ende in der Hand und löst durch einen Peitschenschlag eine Welle aus. Bewegt sich die Welle bis ans Seilende? Kann Person C einen Gegenstand unter der Welle hindurchschicken oder selber darüber springen, ohne das Seil zu berühren?



Modul «Seil+»

Oberstufe/
Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Geschicklichkeit verbessern

Knotenkunde

«Für drinnen»

Folge den gezeichneten Anweisungen.

Knoten 1: Die Brezel

Verwendung: Diesen Knoten brauchst du beim Schuhe binden oder um das Ausfransen des Seilendes zu verhindern.

Varianten

- Knoten 2: Der «Achter»

Verwendung: Den Achter brauchst du, um am Ende eines Seils einfach und schnell eine starke und sichere Schlaufe zu kneten.

- Knoten 3: Der «Fesselknoten»

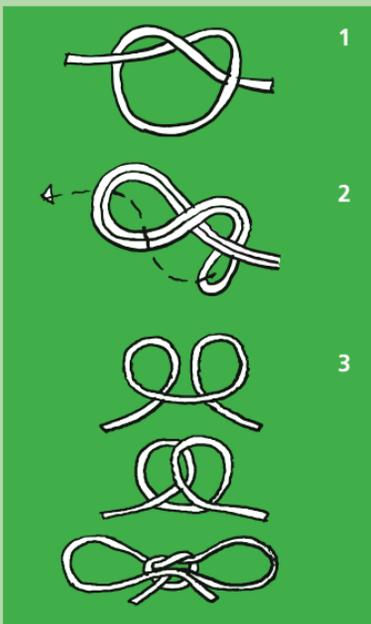
Verwendung: Der Fesselknoten hat die Funktion von Handschellen.

Hausaufgabe: Lerne einen weiteren Knoten und zeige ihn deinen Mitschülerinnen und Mitschülern.



Modul «Seil+»

Oberstufe/
Erwachsene



www.schulebewegt.ch

Geschicklichkeit verbessern

Gordischer Seilknoten

«Für draussen»



Knüpft alle Seile zu einem langen Seilkreis zusammen. Haltet euch mit beiden Händen am Seilkreis fest und wechselt eure Plätze kreuz und quer. Ihr könnt über Seile klettern oder unter den Seilen hindurchschlüpfen. Löst dann den Knoten, ohne eure Hände vom Seilkreis zu lösen. Wie lange braucht ihr dazu?

Variante: In der Gruppe. Bildet einen Kreis, haltet das Ende eures Seils und werft das andere Ende in die Mitte. Nun greift sich jeder irgendein Seil aus der Mitte, so dass alle in beiden Händen je ein Seilende halten. Löst den Knoten auf, ohne dabei das Seil loszulassen. Wie lange braucht ihr dazu? ★



Modul «Seil+»

**Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

Grabensprung

«Für drinnen»



Forme mit dem Seil am Boden ein enges U. Springe nun hin und her, ohne in den Graben zu fallen. Variiere deine Sprünge: hüpfte auf beiden Beinen, auf einem Bein, mit überkreuzten Beinen und mit Drehungen. Versuche, möglichst leise zu hüpfen.

Varianten

- Zu zweit: Formt die Seile zu einem Gummitwist mindestens auf Kniehöhe. Wer schafft originelle Sprungfolgen und wer kann Sprungfolgen von Mitschülerinnen und Mitschüler rasch kopieren?
- Ziehe die Knie bei jedem Sprung an und reihe möglichst viele Snowboardsprünge aneinander.



Modul «Seil+»

Oberstufe/ Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

Sitzender Cowboy

«Für draussen»

Setz dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Viertele das Seil und schwinde es einhändig über deinem Kopf. Versuch das Seil unter deinem Körper durchzuziehen und danach gleich weiterzuschwingen. Mit einem kleinen «Gesässhüpfer» zur richtigen Zeit schaffst du es. Klappt es auch mit der schwächeren Hand?

Tipp: Auf der Wiese bleiben deine Hände bestimmt ohne Kratzer. ★

Variante: Vereinfachung: Übe den «Gesässhüpfer», indem du das Seil mit beiden Händen gefasst unter dem Gesäss durchziehst. ★



Modul «Seil+»

Oberstufe/
Erwachsene



www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

Käfer

«Für drinnen»

In der Gruppe: Legt mit den Seilen einen grossen Kreis im Klassenzimmer. Nun folgt ihr auf allen Vieren dieser Spur. Macht drei Runden. Dann versucht, euch gegenseitig rund um den Kreis herum zu fangen.

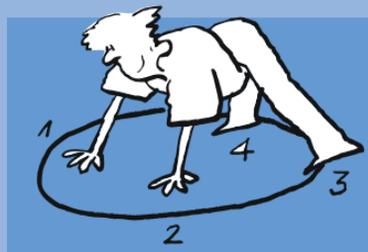
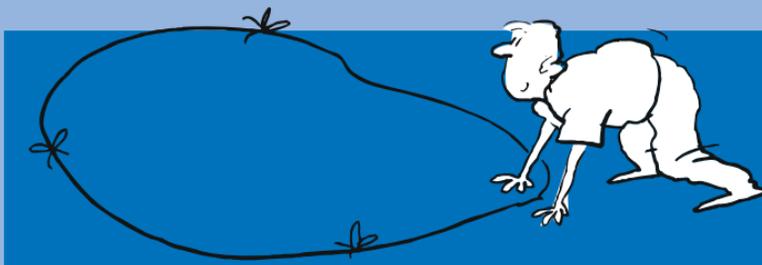
Varianten

- Lege mit dem Seil einen «Radweg» aus, auf dem du Räder schlägst.
- Forme mit dem Seil am Boden einen Kreis. Nun stelle dir vor, du seist eine Münze, welche auf dem Seil im Kreis herumtanzt. Tipp: Abfolge der Bodenberührungen der Gliedmassen: rechte Hand, linke Hand, linkes Bein, rechtes Bein. ★



Modul «Seil+»

Oberstufe/
Erwachsene

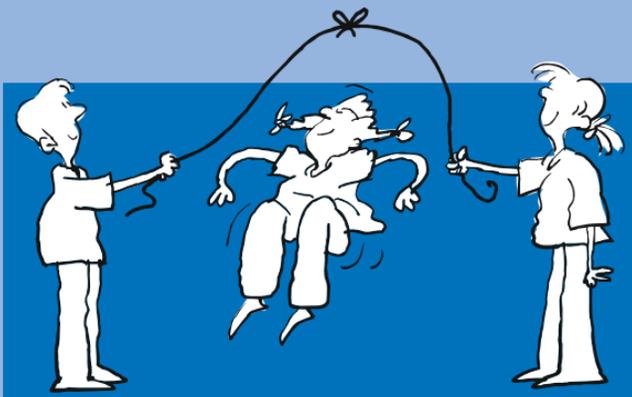


www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

Single Dutch

«Für draussen»



Knotet zwei Seile zusammen und schwingt das lange Seil zu zweit möglichst gleichmässig. Die Mitschülerinnen und Mitschüler springen nun einzeln hinein und hüpfen möglichst variantenreich (Drehungen, auf allen Vieren hüpfend usw.).

Varianten

- Macht in oder gegen die Schwungrichtung des Seils Rundlauf. Tipp: Startet, wenn sich das Seil jeweils auf Augenhöhe befindet.
- Single Dutch und Kurzseil: Hineinspringen und hüpfend im Seil zusätzlich mit eigenem Seil springen. ★
- Weitere Varianten: In die Hände klatschen, einander Bälle zuwerfen oder Snowboardspringen machen. ★



Modul «Seil+»

Oberstufe/ Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

Rhythmusspiele

«Für drinnen»



Varianten

Legt das Seil als Linie auf den Boden. Jemand zeigt eine Sprungfolge über das Seil. Alle versuchen, die Sprungfolge zu kopieren. Nun zeigt jemand anders eine lustige Sprungfolge usw.

- Klatscht einen Rhythmus: können die anderen den Rhythmus hüpfen?
- Reihen hüpfen: Sagt beim Hüpfen das ABC vorwärts und rückwärts auf. Versucht, beim Hüpfen verschiedene Zahlenreihen vorwärts und rückwärts aufzusagen – in möglichst vielen Sprachen.

Hausaufgabe: Buchstabiere die Namen all deiner Familienmitglieder beim Hüpfen. Kannst du sie auch rückwärts buchstabieren, ohne aus dem Rhythmus zu fallen?



Modul «Seil+»

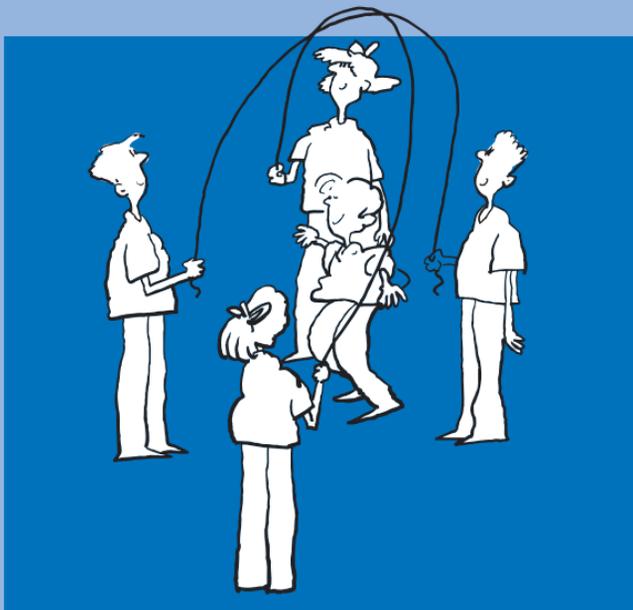
Oberstufe/ Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

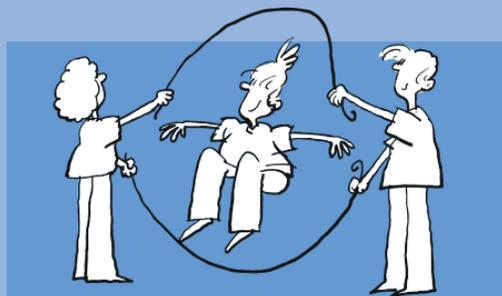
Double Dutch

«Für draussen»



Knotet aus vier Seilen zwei lange Seile. Legt die beiden langen Seile übers Kreuz auf den Boden. Vier Schüler schwingen die Seile übers Kreuz. Die Mitschülerinnen springen einzeln hinein und hüpfen möglichst variantenreich.

Variante: Zwei Personen schwingen die zwei Schwungseile gegengleich. Tipp: Beim schwingen darauf achten, dass die Hände nicht über die Körpermitte hinaus gehen. ★



Modul «Seil+»

**Oberstufe/
Erwachsene**

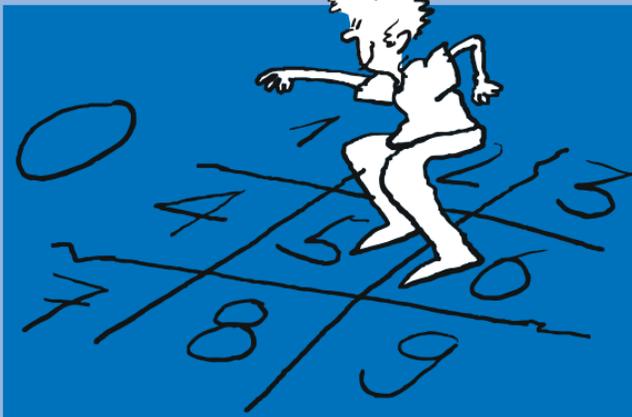
www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

Nummern schreiben

«Für drinnen»

Legt mit vier Seilen ein Doppelkreuz, so dass ihr neun Felder habt. Weist jedem Feld eine Zahl (wie bei einer Handy-Tastatur) zu und springt verschiedene Nummernfolgen (z. B. das Geburtsdatum, die Telefonnummer usw.).



Varianten

- Weist den neun Feldern die Buchstaben zu, wie ihr sie auf einem Handy findet. Nun könnt ihr Wörter, Sätze oder ganze SMS schreiben (z. B. für den Buchstaben «C» muss man dreimal im Feld «2» hüpfen). Tipp: zu erst die Buchstaben der entsprechenden Felder an die Wandtafel schreiben.
- Zu zweit: Jemand schreibt ein Wort indem er auf der «Tastatur» herumhüpft. Die andere Person versucht herauszufinden, welches Wort geschrieben wurde.
- Zeichnet je 5 Mal ein Kreuz und einen Kreis auf Papierblätter. Nun spielt ihr zu zweit Tic-Tac-Toe. Ein Feld kann man besetzen, indem man hineinspringt und sein «Zeichen» hinterlässt.



Modul «Seil+»

Oberstufe/ Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

Fangenspiel

«Für draussen»

Alle haben ein Seil. Jemand ist der Fänger und versucht die anderen mit der Hand zu berühren. Wer berührt wird, wird Fänger. Seilspringend ist man vor dem Fänger sicher.

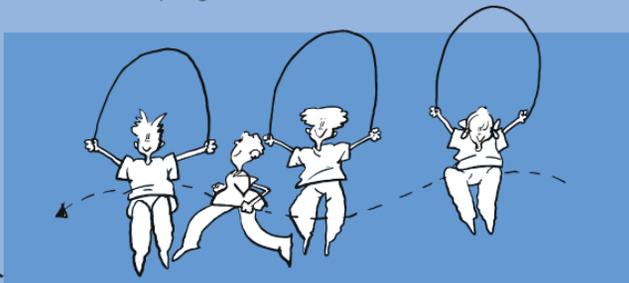
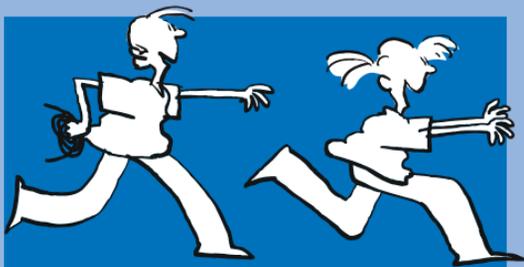
Varianten

- Wer gefangen wird, springt 10 Mal mit dem Seil. Wie viele Mitschülerinnen und Mitschüler kannst du in einer Minute berühren?
- Knotet einige Seile zu Knäueln. Durch Zuspieren der Knäuel, kann man sich retten. Wer ohne Knäuel berührt wird, wird zum Fänger.
- Herausforderung für die ganze Klasse: Alle stehen in einer Reihe (ca. 3 Meter Abstand) und springen Seil. Nun läuft jeweils die hinterste Person einen Slalom und stellt sich zuvorderst wieder in die Reihe. Schafft ihr es, dass die ganze Klasse ohne Unterbruch mit dem Seil springt, bis alle den Slalom absolviert haben.



Modul «Seil+»

Oberstufe/
Erwachsene



www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

Rolli

«Für drinnen»



Strecke einen Arm nach vorne und greife ein Seilende. Der Rest des Seils hängt hinunter. Rolle nun das Seil nur mit einer Hand auf. Wichtig: Der Arm ist immer gesteckt.

Varianten

- Es gibt verschiedene Varianten, das Seil aufzurollen. Man kann das Seil über den Handrücken aufrollen oder versuchen, das Seil in der Hand zu «sammeln».
- Rolle das Seil nicht auf, sondern lasse es von einem Ende zum anderen durch die Finger wandern.

Hausaufgabe: Binde an dein Seil einen Gegenstand (z. B. Rucksack, Kleidungsstück usw.). Nun versuchst du, das Seil mit dem Gegenstand aufzurollen.



Modul «Seil+»

Oberstufe/
Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

Skitraining

«Für draussen»



Lege das Seil gerade auf den Boden. Steh auf ein Bein, gehe tief in die Knie. Stosse kräftig ab, springe über das Seil und lande möglichst sanft auf dem anderen Bein. Achte darauf, dass du immer tief in die Knie gehst. Springe mindestens 10 Mal hin und her. Bewege dich sowohl vorwärts, als auch rückwärts.

Varianten

- Wer schafft es, eine möglichst grosse Distanz zu überspringen und wieder auf einem Bein zu landen?
- Könnt ihr die Sprünge auch mit geschlossenen Augen durchführen und bei der Landung das Gleichgewicht halten? ★
- Nimm die Hände wie ein Eisschnellläufer auf den Rücken und springe in dieser Haltung.
- Versuche, wieder auf dem Bein zu landen, mit welchem du abgesprungen bist.



Modul «Seil+»

Oberstufe/ Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

Sitzrudern

«Für drinnen»



Vierte das Seil und halte es in beiden Händen vor dem Nabel. Setze dich vorne auf den Stuhl. Ziehe die Beine zum Körper und führe das Seil unter den Beinen zum Gesäss. Dabei streckst du die Beine aus. Nun führst du das Seil wieder zurück zum Nabel. Schaffst du 10 Wiederholungen?

Varianten

- Strecke jeweils nur ein Bein aus.
- Halbiere das Seil nochmals, so dass du nur noch $\frac{1}{8}$ der ursprünglichen Länge in den Händen hast. Nun führe die gleiche Bewegung auch. ★
- Du kannst die Übung auch auf dem Boden machen. Kippe die Beine jeweils nach links und rechts, sobald die Beine gestreckt sind.

Hausaufgabe: Mach bei den Hausaufgabe alle 15 Minuten 15 solche Bewegungen.



Modul «Seil+»

Oberstufe/ Erwachsene

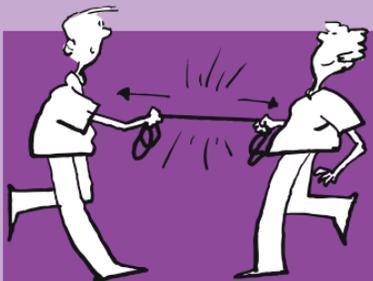
www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

Seilziehen

«Für draussen»

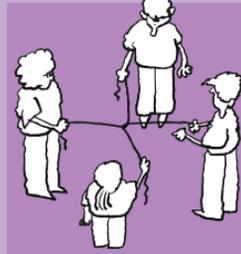
Nehmt zu zweit ein Seil, steht ca. 1 m auseinander und greift das Seil mit einer Hand. Die andere Hand legt ihr auf den Rücken. Stellt euch auch ein Bein, das Seil ist gespannt. Versucht euch durch Ziehen und Entspannen des Seils gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer einen Fuss bewegen muss, hat verloren.



Varianten

- Bildet Vierergruppen. Knotet zwei Seile zu einem Ring zusammen. Jeder fasst mit einer Hand das Seil, so dass es zu einem Quadrat gezogen wird. Steht mit geschlossenen Füssen da. Auf ein Signal hin beginnt jeder Spieler am Seil zu ziehen. Ziel ist es, die Anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen, ohne dass man selbst umfällt.
- Bildet Vierergruppen und stellt euch auf einem Bein im Quadrat auf. Überkreuzt zwei Seile, so dass die Seile jeweils einen 90°-Winkel bilden. Nun zieht ihr an eurem Ende und versucht, die drei anderen Schüler/-innen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Achtung: Je kürzer das Seil, desto mehr Möglichkeiten.
- Versucht, die Übungen auch auf mit geschlossenen Augen zu machen.

Aufgabe: Mach die Übung mit deinen Eltern und deinen Geschwistern. Wer hat das bessere Gleichgewicht?



Modul «Seil+»

Oberstufe/
Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

Sonnenanbeter

«Für drinnen»

Stehe in einer leichten Grätsche und nimm das geviertelte Seil in beide Hände. Halte die Arme gestreckt über dem Kopf. Nun beuge deinen Oberkörper langsam mindestens 90° nach vorne und wieder zurück. Achte auf einen geraden Rücken.

Variante: Wenn du nach vorne gebeugt bist, drehst du die Schultern einmal nach rechts und einmal nach links. Erst dann richtest du dich wieder auf.

Ausaufgabe: Mache diese Übung gleich nach dem Aufstehen 10 Mal.



Modul «Seil+»

Oberstufe/
Erwachsene

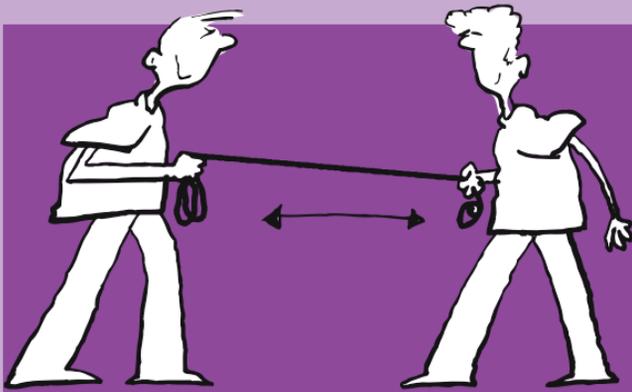


www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

Sägen

«Für draussen»



Nehmt zu zweit ein Seil, jeder greift ein Ende. Steht euch gegenüber und macht mit dem Seil Sägebewegungen. Das Seil ist dabei immer gespannt. Wichtig: Macht die Bewegungen gleichmässig und langsam während einer Minute. Dann wechselt ihr die Seite.

Varianten

- Je nachdem wie man sich gegenübersteht, gibt es zahlreiche Kräftigungs-Varianten. Zum Beispiel: Rücken an Rücken, Seite an Seite, Hintereinander usw.
- Entwickle neue Varianten, wie man mit Sägebewegungen seine Muskeln kräftigen kann.
- Versucht, die Bewegungen auch zweihändig auszuführen.



Modul «Seil+»

Oberstufe/
Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

Wadenbeisser

«Für drinnen»



Setze dich auf den Stuhl, umschlinge mit dem Seil den einen Fussballen und strecke dieses Bein. Das Seil steht dauernd unter grosser Spannung. Beuge und strecke nun den umschlungenen Fuss. Mache mindestens 20 Wiederholungen.

Varianten

- Führe diese Bewegung mit beiden Beinen gleichzeitig aus.
- Versuche, die gleiche Bewegung im Stehen.



Modul «Seil+»

Oberstufe/
Erwachsene

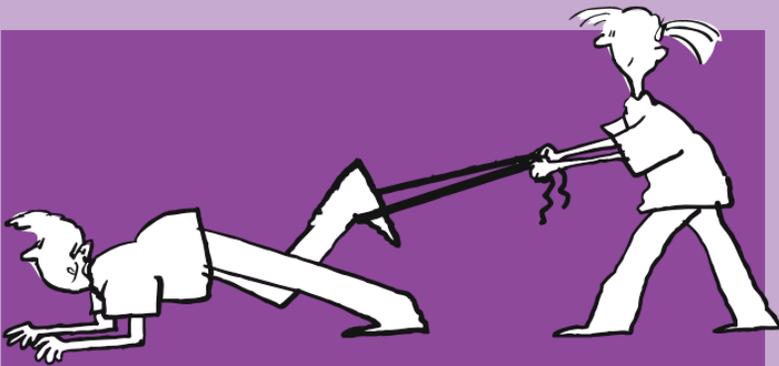
www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

Salamander

«Für draussen»

Zu zweit: Person A stützt sich in der Liegestütz-Position auf den Unterarmen ab. Nun legt Person B das Seil um den rechten Fuss von Person A. Person A zieht das Bein seitwärts nach vorne in Richtung Ellenbogen und führt es wieder zurück. Person B erzeugt mit dem Seil etwas Widerstand. Macht diese Bewegung 10 Mal, danach führt ihr die gleiche Bewegung mit dem linken Bein aus.



Varianten

- Versucht, euch auf den Händen, anstatt auf den Ellenbogen abzustützen. Wichtig: Der Rücken ist immer gestreckt!
- Nimm die Liegestütz-Position ein. Dein Partner hebt mit dem Seil deine Füsse an. Versuche, nur auf den Händen durch das Zimmer zu wandern. Der Rücken ist immer gestreckt!



Modul «Seil+»

**Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch