

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 Kinder diese Herausforderung aber meistern können.

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

Mehr Infos und Umsetzungsideen: www.schulebewegt.ch



Unterstufe/Mittelstufe

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO

Redaktion: Reto Balmer, Ivera Berger, Stefan Wyss

Lektorat: Ueli Känzig

Zeichnungen: Lucas Zbinden

Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2016



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»



Spielidee: 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: Lege 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 +»

**Unterstufe
Mittelstufe**

www.schulebewegt.ch

Ausdauer trainieren

Hüpf dich fit

«Für draussen»

Spielidee: Versuche, gleichmässig und bodennah zu hüpfen.

Tipp: Mach den Seildurchzug nur bei jedem zweiten Hüpfen (Zwischenhüpf).

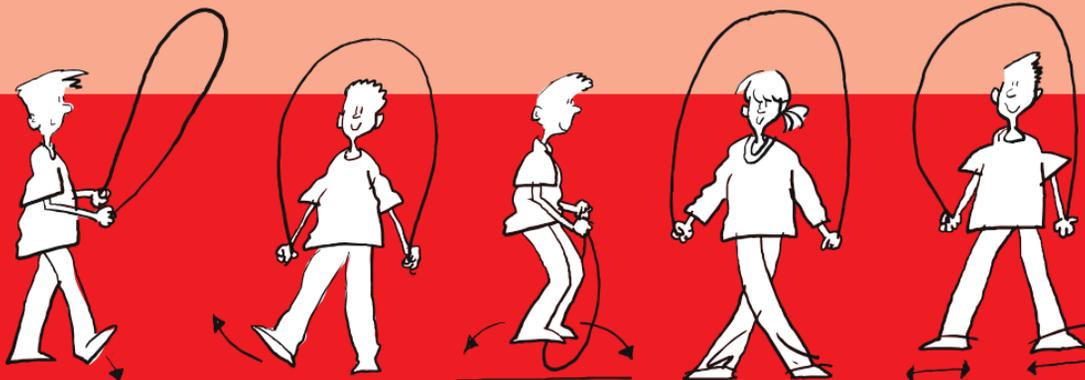
Varianten

- Kannst du zu deinen Sprüngen rückwärts zählen? ☆
- Kannst du auch zu Zahlenreihen hüpfen? ☆



Modul «Seil +»

Unterstufe
Mittelstufe

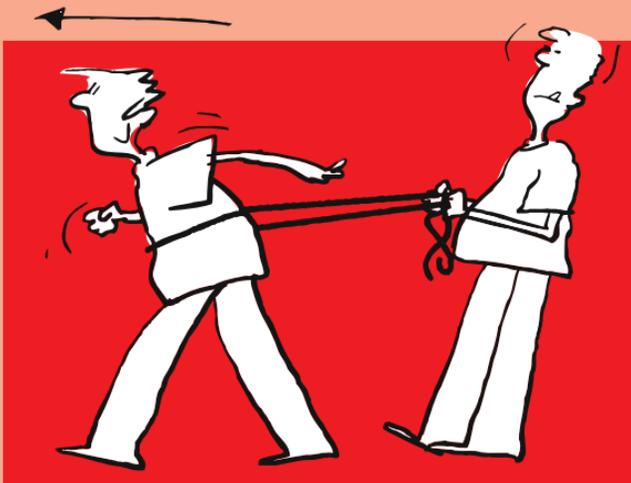


www.schulebewegt.ch

Ausdauer trainieren

Pferd und Reiter

«Für drinnen»



Spielidee: 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 +»

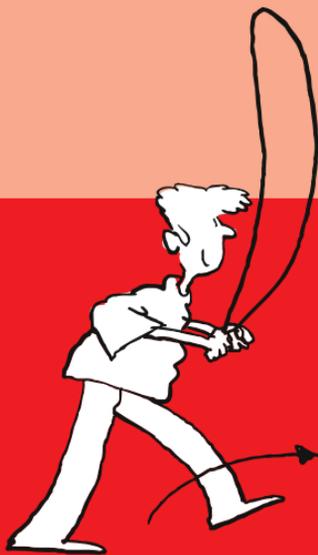
**Unterstufe
Mittelstufe**

www.schulebewegt.ch

Ausdauer trainieren

Riesensprünge

«Für draussen»



Spielidee: 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? ☆
- Plauderspringen: Lauft seilspringend nebeneinander und «plaudert» dazu.

Tipp: Legt vor dem Start die Laufstrecke fest.



Modul «Seil +»

**Unterstufe
Mittelstufe**

www.schulebewegt.ch

Ausdauer trainieren

Drunter und Drüber

«Für drinnen»



Spielidee: Alle Schülerinnen und Schüler stellen sich so auf, dass eine enge Gasse entsteht (zu zweit ein Seil). Bildet mit eurem Gegenüber Hürden oder Torbogen, 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 +»

Unterstufe Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Ausdauer trainieren

«Schwänzchen» stehen

«Für draussen»



Spielidee: Viertelt das Seil und steckt es in den Hosenbund, so dass ein ca. 50 cm langes Seilstück sichtbar bleibt. Fangenspiel: Alle versuchen sich gegenseitig die «Schwänzchen» zu stehlen. Wer sammelt die meisten?

Varianten

- Die «Schwänzchen» reichen bis auf den Boden. Sie dürfen nur mit den Füßen (drauf stehen) gestohlen werden.
- «Schwänzchen» stehen 1 gegen 1: Versucht euch gegenseitig mit verschiedenen Regeln das «Schwänzchen» zu ziehen: nur mit der rechten Hand, nur mit der linken Hand, mit dem rechten Fuss, mit dem linken Fuss.



Modul «Seil +»

Unterstufe Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Ausdauer trainieren

Rennläufe

«Für drinnen»



Spielidee: Velorennen: Viertle das Seil und führe mit deinen Armen Kreisbewegungen aus, als würdest du Velo fahren.

Tipp: Ein etwas verrücktes Velorennen in der Klasse macht besonders Spass (Anleitung durch eine Person).

Variante: Pferderennen: Lege das Seil um beide Füße und fasse es wie Zügel mit den Händen. Das Pferderennen mit Hindernissen, Wassergräben und einem anstrengenden Endspurt kann starten (Anleitung durch eine Person).



Modul «Seil +»

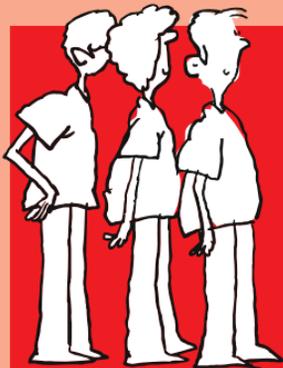
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Ausdauer trainieren

Umkehrstafetten

«Für draussen»



Spielidee: 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.

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



Modul «Seil +»

**Unterstufe
Mittelstufe**

www.schulebewegt.ch

Beweglichkeit erhalten

Respekt

«Für drinnen»

Spielidee: Kreuze deine Beine und stehe auf ein Seilende. Das andere Ende hältst du vor deinem Kopf. Beuge dich mit dem Oberkörper langsam nach vorne und rolle dabei das Seil wie ein Wollknäuel auf. Stelle dir dabei vor, du würdest dich vor einem König verneigen.

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



Modul «Seil +»

Unterstufe
Mittelstufe



www.schulebewegt.ch

Beweglichkeit erhalten

Mumie

«Für draussen»



Spielidee: Stehe mit beiden Füßen 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.
- Führe die Übung auf einem Bein aus.
- Zu zweit: Knüpft zwei Seile zusammen und führt die Übung mit dem doppelt so langen Seil aus. Wie oft kann sich das Seil um euch winden? Achtung: Diese Übung braucht viel Platz. ★



Modul «Seil +»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Beweglichkeit erhalten

Kopf voran

«Für drinnen»



Spielidee: 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.

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.



Modul «Seil +»

Unterstufe Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Beweglichkeit erhalten

Scheibenwischer

«Für draussen»

Spielidee: Lege dich auf den Rücken und strecke ein Bein in die Luft. Führe das kurze Seil über den Fuss des gestreckten Beins, ohne dass dein Bein einknickt. Bewege das gestreckte Bein langsam von links nach rechts – ähnlich einem Scheibenwischer.

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 +»

Unterstufe
Mittelstufe



www.schulebewegt.ch

Beweglichkeit erhalten

Storch

«Für drinnen»



Spielidee: 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.
- Mach 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 +»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Beweglichkeit erhalten

Gefangener

«Für draussen»

Spielidee: Strecke deine Arme nach hinten und halte das gevier- telte Seil 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.

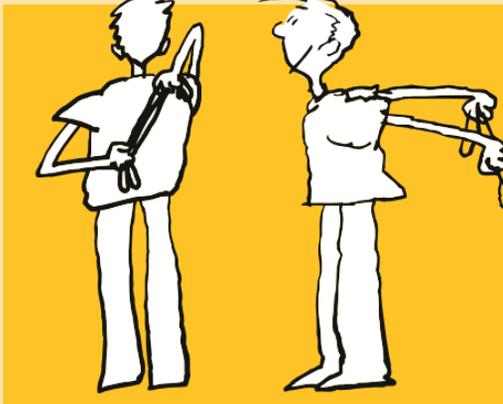
Variante: Halte das halbierte Seil mit einer Hand über deinem Kopf und lasse es über den Rücken baumeln. Fasse es dann mit deiner anderen Hand und ziehe es vorsichtig nach unten. Führe die Übung auch andersseitig aus.

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



Modul «Seil +»

Unterstufe
Mittelstufe



www.schulebewegt.ch

Beweglichkeit erhalten

Spagat

«Für drinnen»



Spielidee: 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.

Tipp: Atme langsam und tief. Beim Ausatmen kannst du die Grätschposition vergrössern.

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 +»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Beweglichkeit erhalten

Banane

«Für draussen»



Spielidee: Kreuze deine Beine und stehe auf ein Seilende. Das andere Ende hältst du seitlich über deinem Kopf. Indem du das Seil langsam seitlich aufrollst, formst du dich zu einer «Banane».

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



Modul «Seil +»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Geschicklichkeit verbessern

Zeichnen

«Für drinnen»



Spielidee: 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

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

Hausaufgabe: Zeichne auf ein Blatt Papier mit Schnur ein Bild oder schreibe deinen Namen und befestige das Bild mit Leim.



Modul «Seil +»

Unterstufe
Mittelstufe

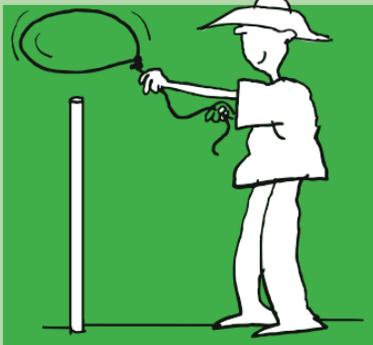
www.schulebewegt.ch

Geschicklichkeit verbessern

Lasso

«Für draussen»

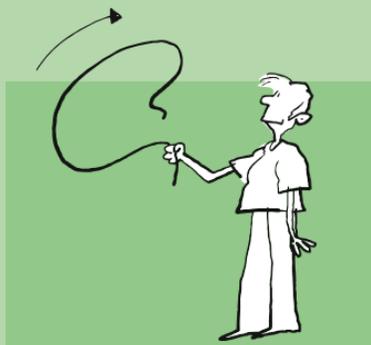
Spielidee: Knote dein Seil zu einem Lasso und wirf es über einen dünnen Gegenstand oder die ausgestreckte Hand einer Person. Achtung: Je kleiner das Lasso und je grösser die Entfernung, desto schwieriger die Aufgabe. ★



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 fange 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 +»

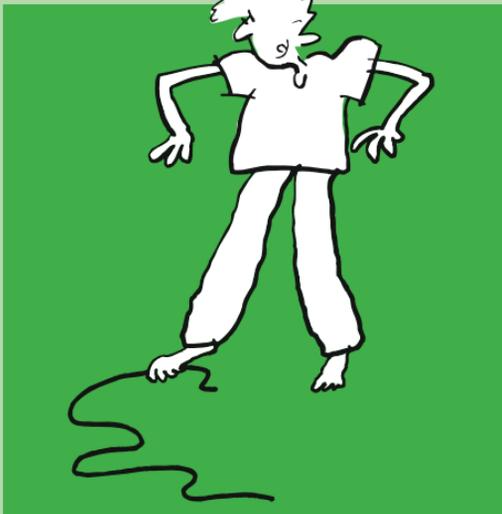
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Geschicklichkeit verbessern

Fussakrobatik

«Für drinnen»



Spielidee: Ohne Schuhe. Beginne an einem Seilende und ziehe mit deinen Zehen das Seil langsam zu dir. Achtung: Es darf sich dabei nur dein Fuss bewegen, 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 +»

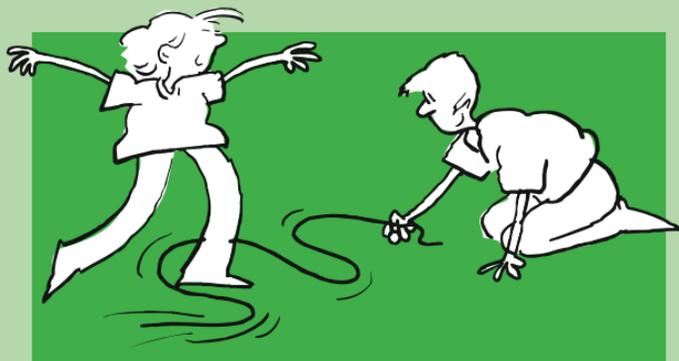
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Geschicklichkeit verbessern

Schlangenbeschwörer

«Für draussen»



Spielidee: Zu zweit: Jemand von euch schlängelt das Seil auf dem Boden. Die andere Person versucht, auf das «zuckende» Seil zu treten. Könnt ihr die Schlange auch fangen, wenn sie sich fortbewegt?

Varianten

- Lege dein Seil als Linie auf den Boden und stell dir vor, du befindest dich in 10 Metern Höhe. Balanciere über das Seil: Vorwärts, rückwärts, blind und auf den Zehenspitzen. **Tipp:** Ohne Schuhe geht's einfacher.
- Zu dritt: Knotet zwei Seile zusammen. Ein Seilende wird fixiert. Jemand bringt das Seil mit einem Peitschenschlag in Schwingung. Bewegt sich die Welle bis ans Seilende? Könnt ihr einen Gegenstand unter der Welle hindurchschicken? ★



Modul «Seil +»

Unterstufe Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Geschicklichkeit verbessern

Gordischer Seilknoten

«Für drinnen»



Spielidee: Knüpft alle Seile zu einem langen Seilkreis zusammen. Haltet euch mit beiden Händen am Seilkreis fest und wechselt eure Plätze kreuz und quer. Löst dann den Knoten auf, ohne dabei das Seil loszulassen. Wie lange braucht ihr dazu?

Variante: In der Gruppe (6–10 Personen). Bildet einen Kreis, haltet das Ende eures Seils und das Ende eines anderen Seils fest, so dass alle in beiden Händen ein Seilende haben. Löst den Knoten auf, ohne dabei das Seil loszulassen. Wie lange braucht ihr dazu?



Modul «Seil +»

**Unterstufe
Mittelstufe**

www.schulebewegt.ch

Geschicklichkeit verbessern

Formspringen

«Für draussen»



Spielidee: Lege dein Seil kreuz und quer auf den Boden nieder. 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

- Hüpf abwechslungsweise 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 +»

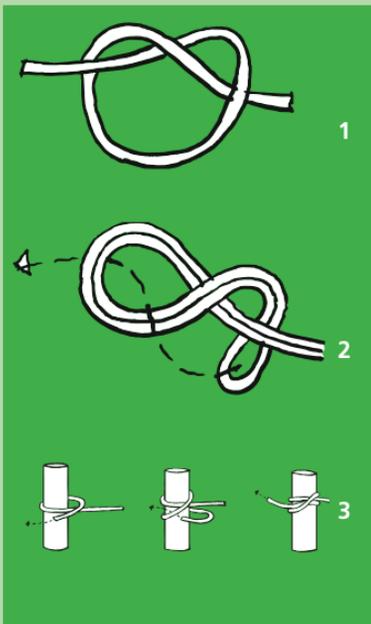
**Unterstufe
Mittelstufe**

www.schulebewegt.ch

Geschicklichkeit verbessern

Knotenkunde

«Für drinnen»



Spielidee: 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 «Mastwurf»

Verwendung: Der Mastwurf dient als Seilbefestigung an einem Gegenstand oder kann als Abschluss von anderen Knoten verwendet werden.

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



Modul «Seil +»

**Unterstufe
Mittelstufe**

www.schulebewegt.ch

Geschicklichkeit verbessern

Helikopter

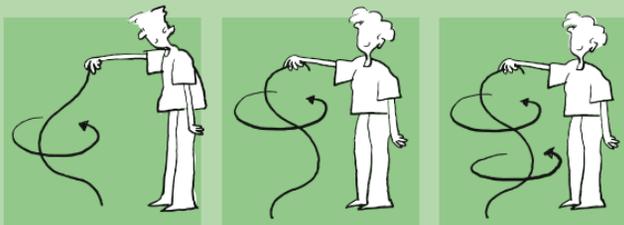
«Für draussen»



Spielidee: 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? Achtung, diese Übung braucht viel Platz.

Varianten

- Verschaffe dir viel Platz und führe die Übung auf Hüfthöhe – um deinen Bauch herum – aus. Schaffst du auch diese Übung mit der ganzen Seillänge? ★
- 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. ★



Modul «Seil +»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

Grabensprung

«Für drinnen»



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

Variante: Gummitwist: Forme mit dem Seil am Boden ein enges U. Nun kannst du es als Gummitwist nutzen. Wer schafft originelle Sprungfolgen und wer kann Sprungfolgen von Mitschülerinnen und Mitschüler rasch kopieren?



Modul «Seil +»

**Unterstufe
Mittelstufe**

www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

Sitzender Cowboy

«Für draussen»

Spielidee: Fasse das geviertelte Seil mit beiden Händen unter deinen Beinen. Versuche, das Seil unter dem Gesäss durchzuziehen, indem du einen «Gesässhüpfer» vollführst.

Tipp: Übe den Hüpfen zuerst ohne Seil. ★

Variante: Setze dich auf den Boden. Viertle das Seil und schwinde es einhändig über deinem Kopf. Versuch das Seil danach unter deinem Körper durchzuziehen und gleich weiterzuschwingen. Mit einem kleinen «Gesässhüpfer» zur richtigen Zeit schaffst du es.

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



Modul «Seil +»

Unterstufe
Mittelstufe



www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

Käfer

«Für drinnen»

Spielidee: In der Gruppe: Legt mit den Seilen einen grossen Kreis im Klassenzimmer. Nun folgt ihr auf allen Vieren dieser Spur. Macht drei Runden. Lauft die Runde auch rückwärts.

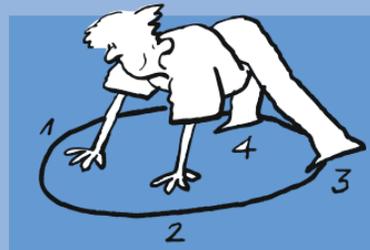
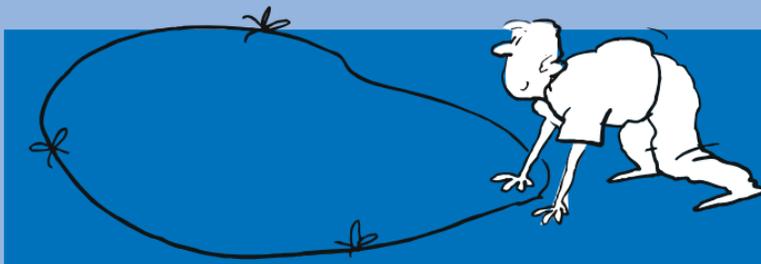
Varianten

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



Modul «Seil +»

Unterstufe
Mittelstufe

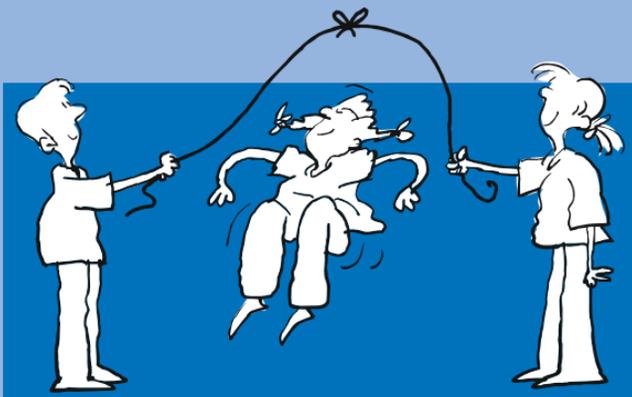


www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

Single Dutch

«Für draussen»



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

Varianten

- Macht in oder gegen die Schwungrichtung des Seils einen Rundlauf. **Tipp:** Startet, wenn sich das Seil jeweils auf Augenhöhe befindet.
- Weitere Varianten: In die Hände klatschen, einander Bälle zuwerfen oder mit einem Kurzseil im Langseil springen. ★



Modul «Seil +»

Unterstufe Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

Rhythmusspiele

«Für drinnen»



Spielidee: 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.

Varianten

- Klatscht einen Rhythmus: Können die anderen den Rhythmus hüpfen?
- ABC-Hüpfen oder Reihen hüpfen: Versucht, während dem Hüpfen das Alphabet oder verschiedene Zahlenreihen vorwärts und rückwärts aufzusagen.

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



Modul «Seil +»

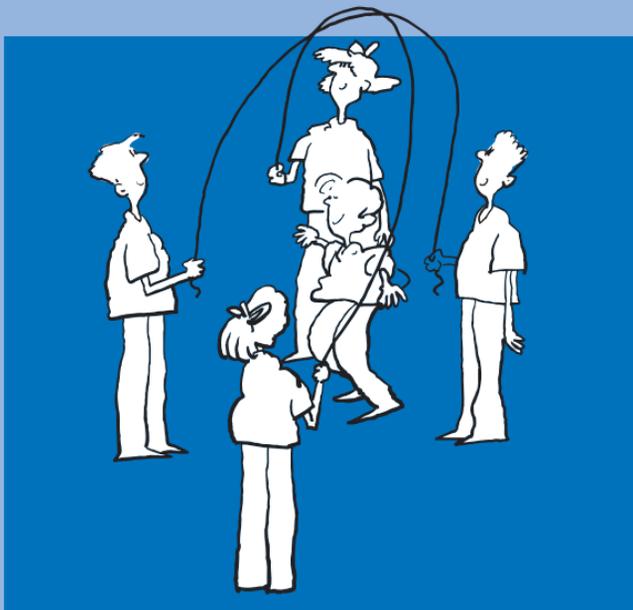
Unterstufe Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

Double Dutch

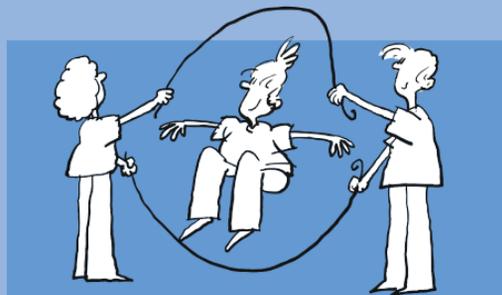
«Für draussen»



Spielidee: 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 +»

**Unterstufe
Mittelstufe**

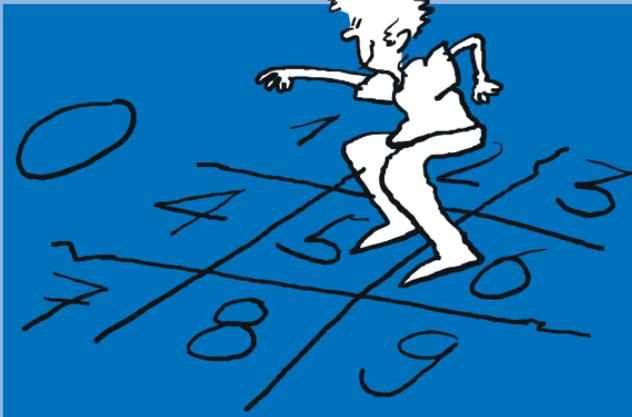
www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

Nummern schreiben

«Für drinnen»

Spielidee: 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 neun Buchstaben zu (z. B. A E I O U S M L R). Nun könnt ihr Wörter wie Maus, Laus, Meile, Ei, Los, etc. schreiben. Definiert die Buchstaben anders und entwickelt neue Wörter.
Tipp: 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 +»

**Unterstufe
Mittelstufe**

www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

Fangis

«Für draussen»

Spielidee: 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.

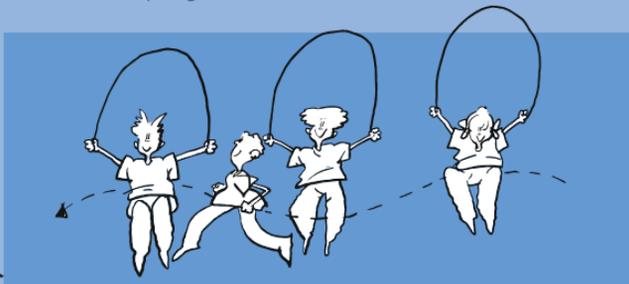
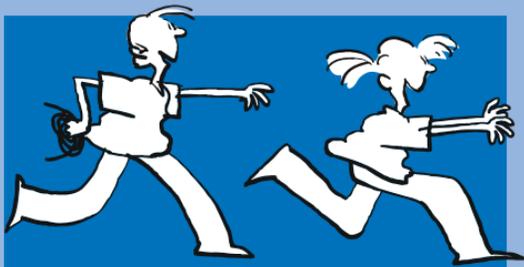
Varianten

- 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 Zuspäuspielen 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, die ganze Zeit am Seilspringen ist?



Modul «Seil +»

Unterstufe
Mittelstufe



www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

Rolli

«Für drinnen»



Spielidee: 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

- Suche verschiedene Varianten, das Seil aufzurollen.
- Rolle das Seil nicht auf, sondern lass 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 +»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

Skitraining

«Für draussen»



Spielidee: 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. Spring 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 in die Luft.
- Versuche, wieder auf dem Bein zu landen, mit welchem du abgesprungen bist.



Modul «Seil +»

Unterstufe Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

Sitzrudern

«Für drinnen»



Spielidee: Viertle das Seil und halte es in beiden Händen vor dem Nabel. Setz 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 aus. ★
- 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 Hausaufgaben alle 15 Minuten 15 solche Bewegungen.



Modul «Seil +»

Unterstufe Mittelstufe

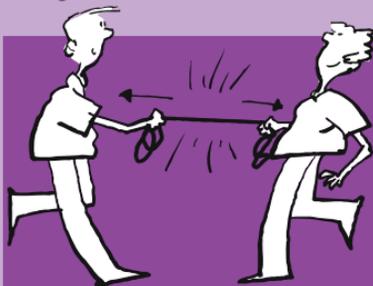
www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

Seilziehen

«Für draussen»

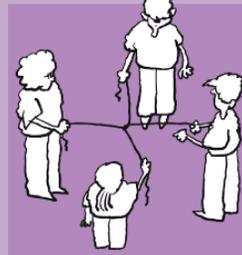
Spielidee: Nehmt zu zweit ein Seil, steht ca. 1 m auseinander und greift das Seil mit einer Hand. Die andere Hand legt ihr auf den Rücken. Stellt euch auf ein Bein das Seil ist gespannt. Versucht euch durch Ziehen und Entspannen des Seils gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer einen Fuss bewegen 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 Schülerinnen und Schüler aus dem Gleichgewicht zu bringen. Achtung: Je kürzer das Seil, desto mehr Möglichkeiten.
- Versucht, die Übungen auch mit geschlossenen Augen zu machen.

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



Modul «Seil +»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

Sonnenanbeter

«Für drinnen»



Spielidee: Stehe in einer leichten Grätsche und nimm das gevier- telte 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.

Hausaufgabe: Mach diese Übung gleich nach dem Aufstehen 10 Mal.



Modul «Seil +»

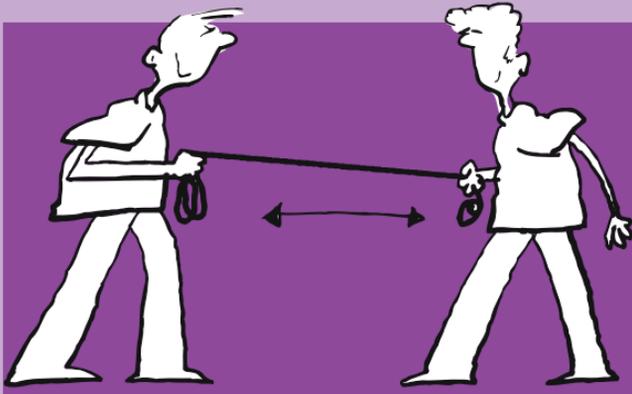
**Unterstufe
Mittelstufe**

www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

Sägen

«Für draussen»



Spielidee: Nehmt zu zweit ein Seil, jeder greift sich 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.
- Entwickelt neue Varianten, wie man mit Sägebewegungen seine Muskeln kräftigen kann.
- Versucht, die Bewegungen auch beidhändig auszuführen.



Modul «Seil +»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

Wadenbeisser

«Für drinnen»



Spielidee: 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. Spürst du die Kraft in deiner Wade?

Varianten

- Führe diese Bewegung mit beiden Beinen gleichzeitig aus.
- Mache die gleiche Bewegung im Stehen auf einem Bein. ★

Hausaufgabe: Diese Übung kannst du vor jedem Essen machen. Vielleicht wollen deine Eltern oder Geschwister auch einmal probieren?



Modul «Seil +»

Unterstufe Mittelstufe

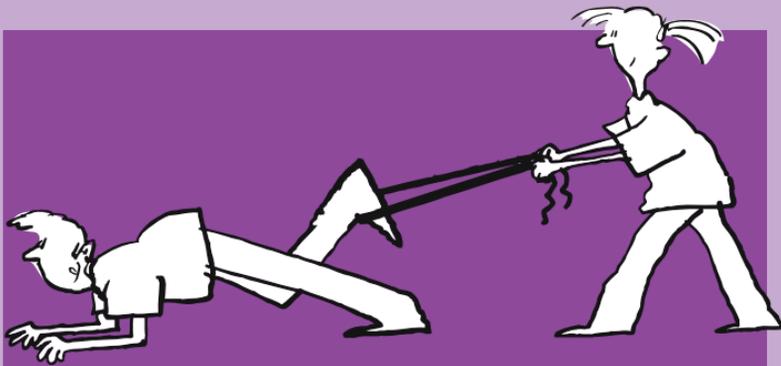
www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

Salamander

«Für draussen»

Spielidee: 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 +»

**Unterstufe
Mittelstufe**

www.schulebewegt.ch