

Koordination – Rhythmisierung: Seilspringen

Eine Seilsprung-Übung. Rhythmen werden vorgegeben und nachgesprungen.

Vorgegebene Rhythmen selbständig springen. Z.B. zweimal mit Zwischenhupf, dann zweimal ohne etc. Oder: Zu zweit. A springt vor, B übernimmt den Rhythmus.



Variationen

- Zu zweit im selben Seil springen.
- Sprunglaufen mit gleichzeitigem Durchschwingen des Seils bei jedem Sprung. Zehn Sprünge rhythmisch aneinanderreihen.

Material: Seil

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO