

# Knochengesundheit: Seilspringen

Während dieser Übung kreieren die Lernenden verschiedene Sprungkombinationen mit dem Seil. Sie können alleine oder in der Gruppe durchgeführt werden.

Aus mehreren einzelnen Sprungelementen wird eine kurze Kombination zusammengestellt, die dann alleine oder in der Gruppe gesprungen werden kann (Bsp.: 4 Mal beidbeinig, 4 Mal links, 4 Mal rechts, 4 Mal Hampelmann usw.).



## Variationen

- Laufen mit dem Seil: Jedes Ausdauertraining ist mit dem Seil viel motivierender (Bsp.: zu zweit laufen, ein Schüler mit, einer ohne Seil, Wechsel nach jeder Runde usw.). Springen mit dem Langseil: Mehrere Langseile hintereinander platzieren. Die Kinder müssen durch alle Seile springen, ohne dass sie von einem Seil berührt werden.
- Windmühle: Alle Kinder verteilen sich um die Lehrkraft. Diese schwingt ein Seil um sich herum in Bodennähe. Die Kinder müssen versuchen, so in die Luft zu springen, dass sie nicht vom Seil berührt werden.

Material: Springseile.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**