

Swiss-Ski Skills – Off-Snow-Training: Leichtathletik – 10erli Seilspringen (F 2)

Die Kinder können das 10erli Seilspringen flüssig und fehlerfrei ausführen. Zuerst erlernen sie die Grundformen, dann üben sie die Sprünge und steigern sie.

Aufbauende Übungen

- 10x Grundsprung mit Zwischensprung
- 9x Grundsprung ohne Zwischensprung
- 8x Grundsprung rückwärts
- 7x Galopp
- 6x Grundsprung einbeinig
- 5x Sprung in der Hocke
- 4x Hampelmann
- 3x von vw auf rw und zurück wechseln
- 2x kreuzen
- 1x Doppelsprung



Knotenpunkte

- Seillänge: Wenn man in der Mitte des Seils steht, sollte es bis knapp unter die Achseln reichen

schwieriger

- Jede Übung des 10erli mehrmals hintereinander machen.

Organisationsform

- Als Einstimmung
- Als Zwischenbeschäftigung, wenn Leiter als Helfer absorbiert ist
- Als Hausaufgabe
- Als kleiner Wettkampf

Quelle: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO