

«schule bewegt» – Knochen stärken: Seilspringen

Diese Übung aktiviert den Herzkreislauf. Die Kinder bewegen sich dabei rhythmisch, müssen sich immer wieder orientieren können und gleichzeitig konzentrieren, um einen Vers aufzusagen.

Zwei Kinder schwingen ein langes Seil. Als drittes Kind springst du hinein und springst gleichmässig weiter.

Während die seilschwingenden Kinder den Vers sprechen, versuchst du die darin vorkommenden Bewegungen während des Springens auszuführen.

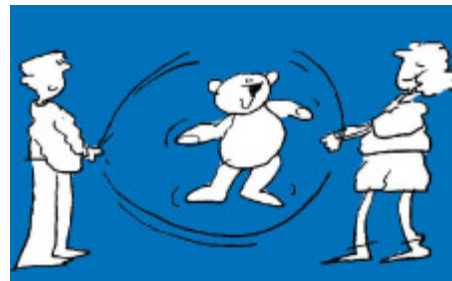


Illustration: Lukas Zbinden

«Teddybär, Teddybär, dreh dich um!
 Teddybär, Teddybär, mach dich krumm!
 Teddybär, Teddybär, zeig deinen Fuss!
 Teddybär, Teddybär, mach einen Gruss!
 Teddybär, Teddybär, zeig deinen Schuh!
 Teddybär, Teddybär, wie alt bist du?
 1, 2, 3, 4,...»

Es wird so lange gezählt, bis du einen Fehler machst. Dann darf ein anderes Kind springen. Wer am längsten hüpfet (am ältesten wird). ist Sieger.

Material: Langes Springseil oder 2 verknotete Springseile

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Dreiergruppe
Zeitpunkt	Bewegungspause
Dauer	10 bis 15 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer Pausenplatz
Platzbedarf	Hoch

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Pausenplatz bewegt»



Schweizerische Eidgenossenschaft
 Confédération suisse
 Confederazione Svizzera
 Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO