

# Fussball – Rhythmisch und geschickt: Kategorie E – Seilspringen

Giulio trainiert in dieser Übung den Grundsprung, verbessert seine Kondition und Koordination.

Giulio übt den Grundsprung. Er hält das Seil an den Enden fest und stellt sich vor das Seil. Nun schwingt er es über den Kopf nach vorne, springt darüber und schwingt und springt und...

Lea springt mit Zwischenhupf, Michael übt den Hampelmann, Roland versucht den Galopp, Rolf springt wie ein Storch auf einem Bein, Serge schwingt das Seil rückwärts und Luisa überkreuzt die Arme. Zum Schluss machen sie einen Wettlauf. Luisa, Lea und Rolf springen mit dem Seil um die aufgestellten Tore. Welches Dreierteam schafft dies ohne Fehler? Wer möglichst schnell?



## Variationen

- Im nächsten Training dürfen sie ihre Tricks den anderen vorzeigen und mit ihnen üben.
- Auf harter Unterlage zu springen ist einfacher als auf dem Rasen.
- Seilspringen als 10erli einführen.
- Springen mit dem langen Seil (mehrere Seile miteinander verknoten).

**Bemerkung:** Springseile (ohne Griffe) können im Fussballtraining vielseitig eingesetzt werden.

**Material:** Springseile

Quelle: Raphael Kern, Verantwortlicher Kinderfussball SFV, Knäbel Peter, Technischer Direktor SFV, Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**