

Zielgerichtet vorbereitet – Koordination: Seilspringen

Seilspringen wirkt sich auf unterschiedliche Arten positiv auf die koordinativen Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen aus und macht erst noch Spass.

Jegliche Formen mit dem Springseil alleine oder in der Gruppe:
einbeinig, beidbeinig, Doppelsprung, Twister, Hampelmann, rückwärts,
zu zweit synchron, zu zweit mit einem Seil etc.



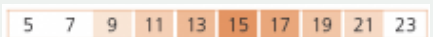
Variationen

- Laufsprünge mit Seilspringen verbinden.
- Mit dem Sprungseil in der Gruppe (Single/double Dutch).

Material: Springseile

Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.



Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO