

# J+S-Kids – Laufen und Springen: Schlangenbiss

Diese spielerische Übung wird speziell zur Förderung der Reaktionsfähigkeit beim Springen durchgeführt. Die Kinder sammeln dabei neue Erfahrungen in dieser Bewegungsgrundform.



Die Leiterperson schwenkt ein langes Seil, sodass eine Schlangenbewegung entsteht. Ca. 3 Kinder springen über die Schlange, ohne diese zu berühren.

## Variationen

- Helikopter: Das Seil wird im Kreis am Boden entlang geschwungen. Die Kinder weichen durch Hüpfen bei jeder Umdrehung dem Rotor aus.
- Single und Double Dutch: Alle Formen von Seilspringen in der Gruppe mit langen Seilen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**