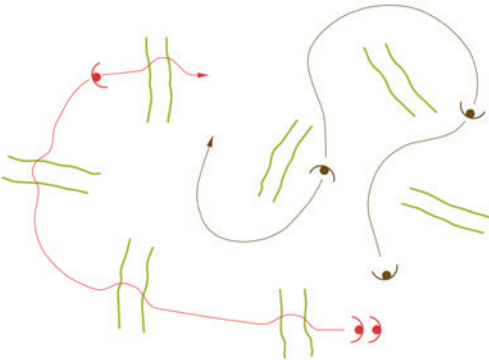




Einlaufen mit dem Sprungseil für den Sprung

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Übung	Organisation / Bemerkungen	Material
<p>Pferdeparcours (Herz-Kreislauf anregen)</p> <p>1. Die Pferde inspizieren den Parcours: Slalom um die verschiedenen Gräben, dabei gibt es unterschiedliche Signale für unterschiedliche Gangarten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schritt: normales Joggen • Trab: Knie hoch (Skipping) • Galopp: Hopsenhüpfen <p>2. Die Pferde springen über die Gräben, ein Pferd springt einen Parcours vor, das andere hinterher, dabei gibt es unterschiedliche Sprungarten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit dem Schwungbein landen • mit dem Absprungbein landen • mit beiden Beinen landen <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • andere Gangarten wie rückwärts oder seitwärts • über die Seile balancieren • einbeinig über ein Seil hin und her hüpfen • in Liegestützposition Graben traversieren (Rumpf vorne) • in Krebsposition Graben traversieren (Rumpf hinten) • Gummitwisthüpfen bei den Gräben einbauen • wer Überquert die meisten Gräben in 30'' 	<p>Mit Sprungseilen am Boden mehrere Gräben markieren (zwei Seile, die parallel 50–100cm entfernt sind).</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprungseile • Organisationskizze
<p>Schnelles, kontrolliertes Seilspringen (Physischer Aspekt)</p> <p>Jeder versucht innerhalb von 2 Min. möglichst viele Seilsprünge zu absolvieren. Bei einem Fehler muss er aber eine definierte Strecke von ca. 10m absolvieren, bevor er weiterspringen darf.</p>	<p>Variiere die Sprungart und die Aufgabe die bei einem Sprungfehler durchgeführt werden muss.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sprungseile

Übung	Organisation / Bemerkungen	Material
<p>Gymnastik mit dem Seil (Beweglichkeit erhöhen)</p> <p>Alleine:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überkopf seitlich hin und her • Rotation Oberkörper • Übersteigen des Seiles und hinten über den Kopf zurück führen: immer ein wenig engere Griffhaltung <p>Zu viert:</p> <p>Zwei Schüler halten ein Seil hoch, die anderen zwei versuchen mit dem Fuss zum Seil hoch kicken (Variation mit Absprung).</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Sprungseile
<p>Hochsprung 8 (Aktivierung, techniknah)</p> <p>Zu viert: Zwei Schüler halten das Seil auf ca. Oberschenkelhöhe. Die anderen zwei versuchen innert 2 Min. in einer 8 laufend möglichst viele Scherensprünge zu absolvieren. Anschliessend Rolle tauschen.</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprungseile