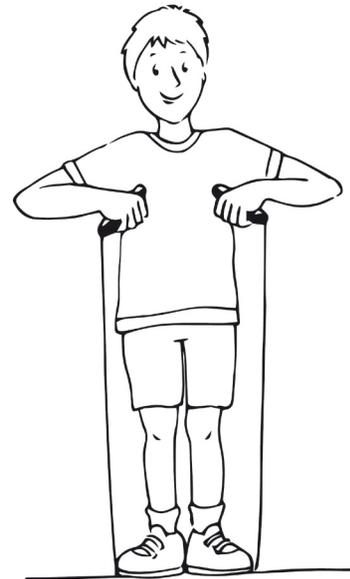


Wir üben den Grundsprung



Bevor es losgeht, sollte das Springseil auf die Körpergröße eingestellt werden:

- Das Kind stellt sich mit beiden Füßen auf die Mitte des Seils.
- Die Seilenden werden bis unter die Achselhöhen geführt. (Das Seil sollte stramm sein.)
- Ist das Seil zu lang, wird es um die Handgelenke gewickelt.

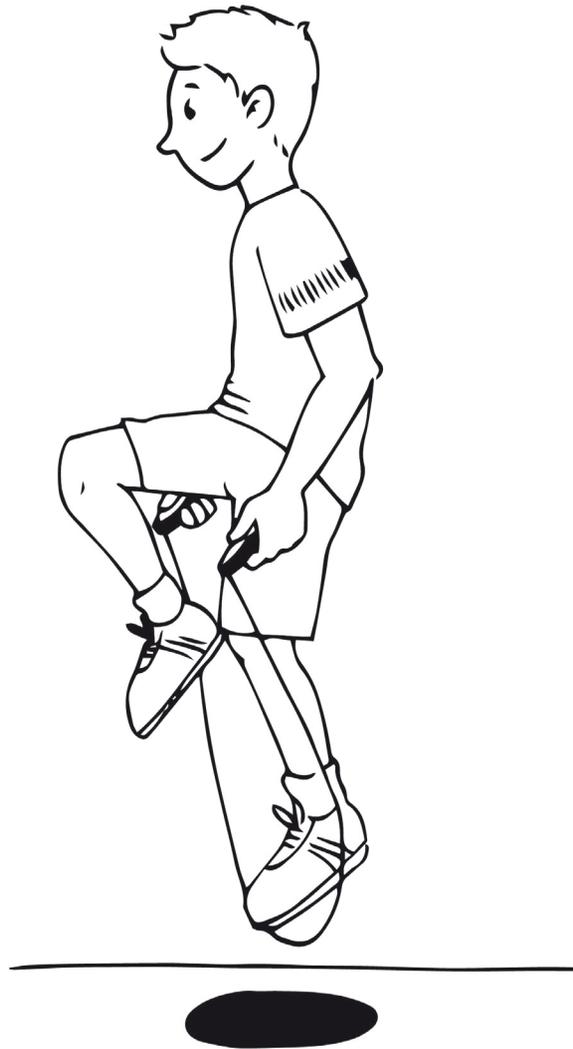


So wird der Grundsprung geübt:

- Das Kind stellt sich mit hüftbreit geöffneten und leicht gebeugten Beinen hin.
- Der Oberkörper ist aufrecht, der Blick geradeaus.
- Das Seil liegt hinter den Füßen, die Oberarme und Ellenbogen liegen locker am Körper an.
- Die Unterarme zeigen schräg nach außen vom Körper weg.
- Die Hände befinden sich ca. auf Höhe der Taille.
- Das Seil wird (bis auf den ersten Schwung) immer nur aus den Handgelenken gedreht.
- Das Kind springt nur so hoch wie nötig (max. zwei Zentimeter über dem Boden).
- Das Seil berührt bei jedem Sprung 10 bis 20 Zentimeter vor den Füßen leicht, aber hörbar den Boden.
- Es wird federnd mit dem Vorderfuß gesprungen (die Fersen berühren nicht den Boden).
- Die Schultern werden beim Springen nicht hochgezogen.

Übung**Seilspring-Karte Nr. 7****Ihr übt:**

- ✓ vorwärtsschlagen
- ✓ mit einem Bein springen
- ✓ Beine nach einiger Zeit wechseln

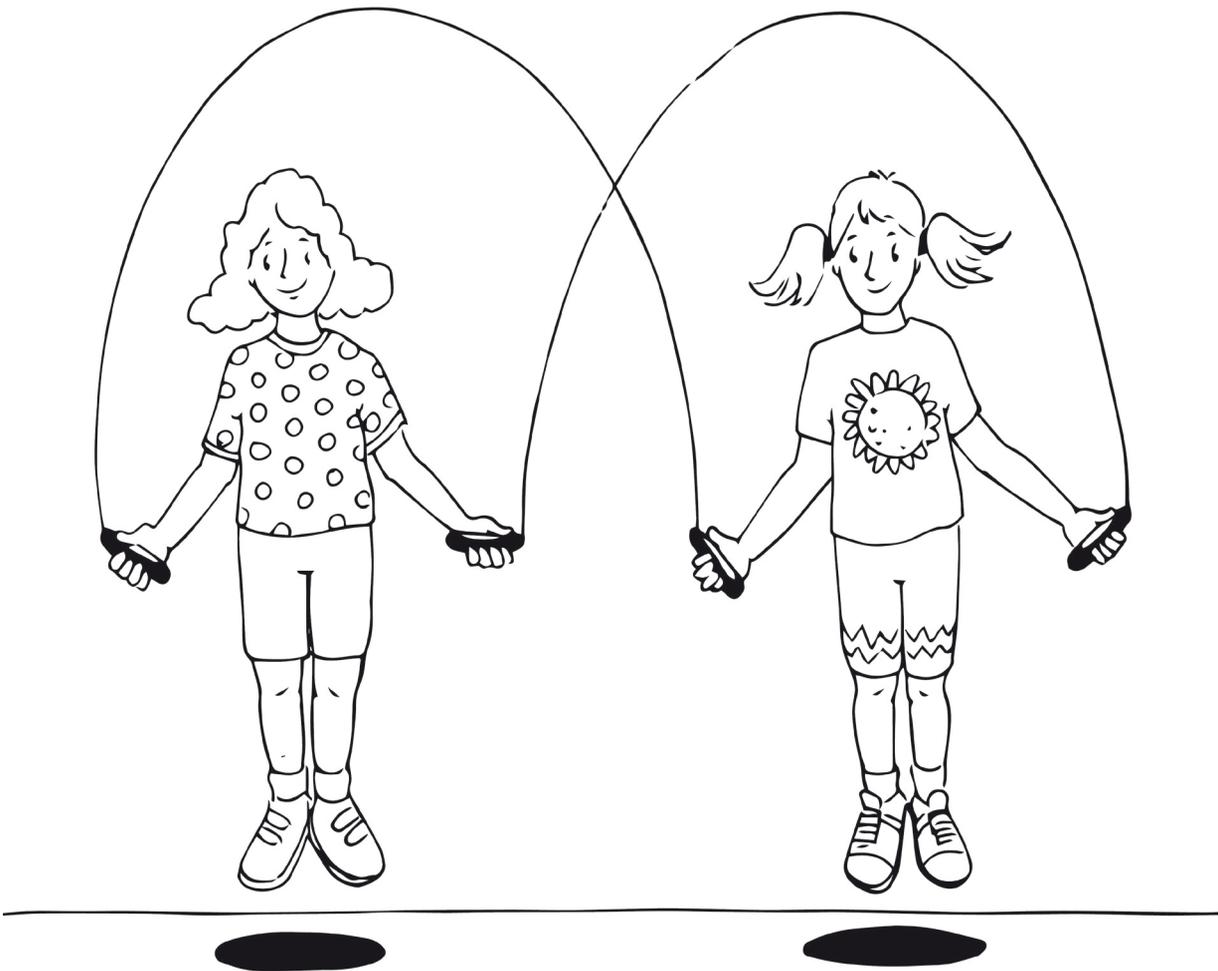
**Probiert doch mal, ...**

... die Sprünge auch rückwärts zu machen.

... die Sprünge mal ohne, mal mit Zwischenhüpfer zu machen.

Übung**Seilspring-Karte Nr. 11****Ihr übt:**

- ✓ vorwärtsschlagen
- ✓ ein Ende des anderen Seils halten
- ✓ gleichzeitig mit geschlossenen Beinen springen

**Probiert doch mal, ...**

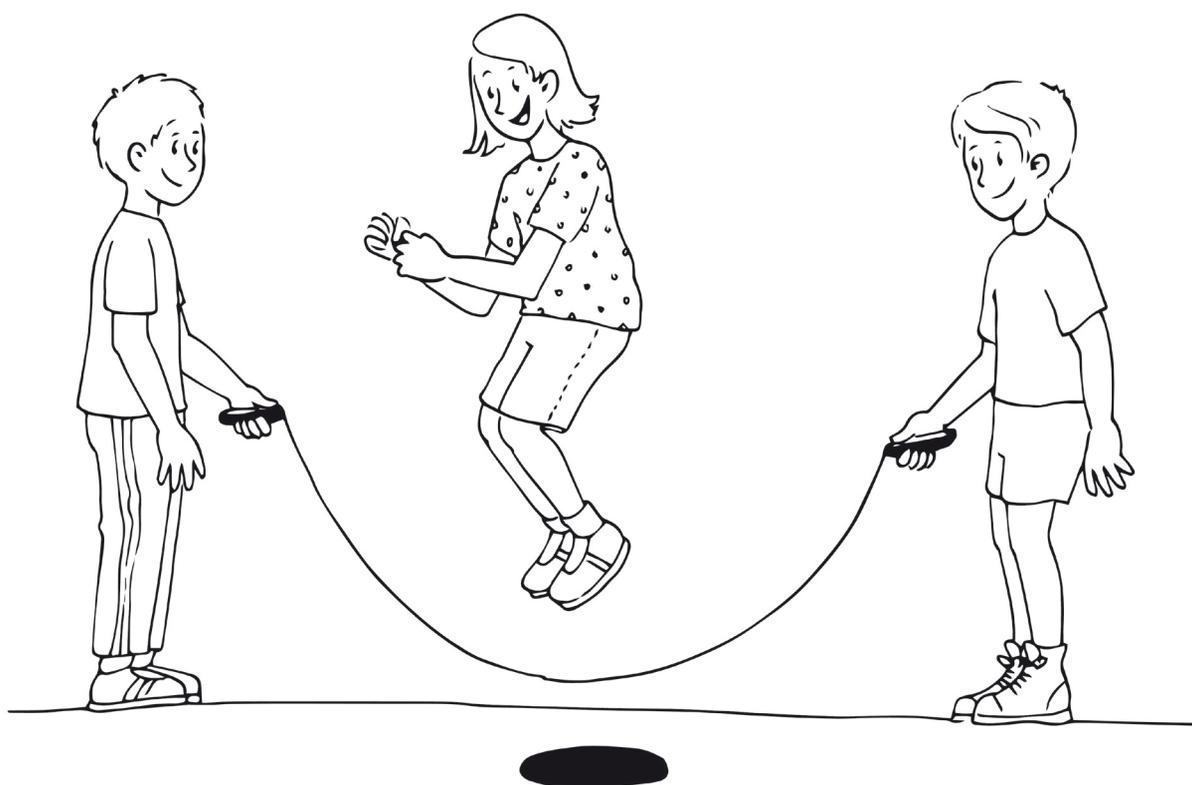
... die Sprünge auch rückwärts zu machen.

... die Sprünge mal ohne, mal mit Zwischenhüpfer zu machen.

M 3

Übung**Seilspring-Karte Nr. 12****Ihr übt:**

- ✓ Zwei Kinder schwingen das Seil seitlich.
- ✓ Ein Kind springt hinein.
- ✓ Mit beiden Beinen springen.

**Probier doch mal, ...**

... dich beim Springen zu drehen.

... mal ohne, mal mit Zwischenhüpfer zu springen.

M 4

Urkunde

für: _____

Du kannst _____ verschiedene Sprünge
mit dem Springseil sicher und
fehlerfrei vorführen.

Deshalb hast du diese Urkunde verdient.

Herzlichen Glückwunsch
und viel Spaß beim weiteren Üben!

Ort, Datum

Unterschrift des Prüfers