

Liebe Schülerinnen und Schüler der Klassen 1 und 2!

Springseil („Rope skipping“) – Teil 2 – Neue Sprünge!

Wir wollen noch einmal das Springseilspringen mit vier neuen Sprüngen aufgreifen. Ich hoffe ihr habt das Seil noch in Reichweite.

Wenn nicht, könnt ihr euch ein Geschirrtuch zusammenrollen, auf den Boden legen und darüber springen.

* Versucht mindestens zwei Sprünge von den vier Zeichnungen nachzumachen!

* Zählt, wie viele Sprünge ihr schafft und ob ihr sie locker und sauber hinbekommt!

Schaut auch gerne oben auf der Seite bei den Videos zum Seilspringen herein.

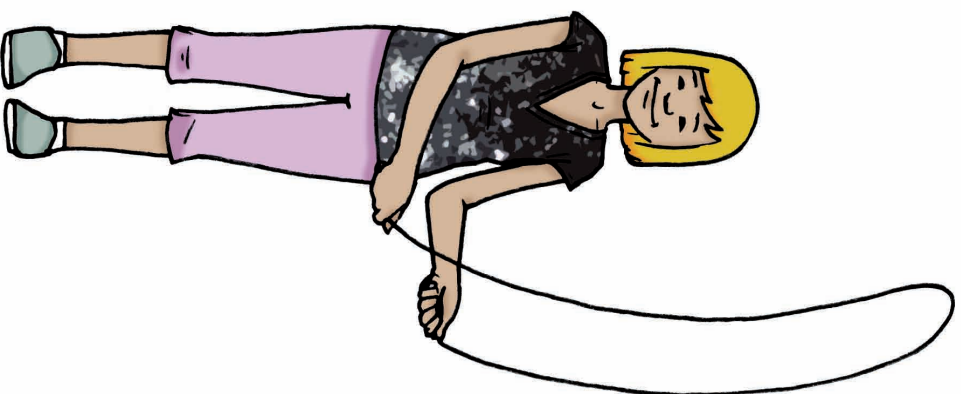
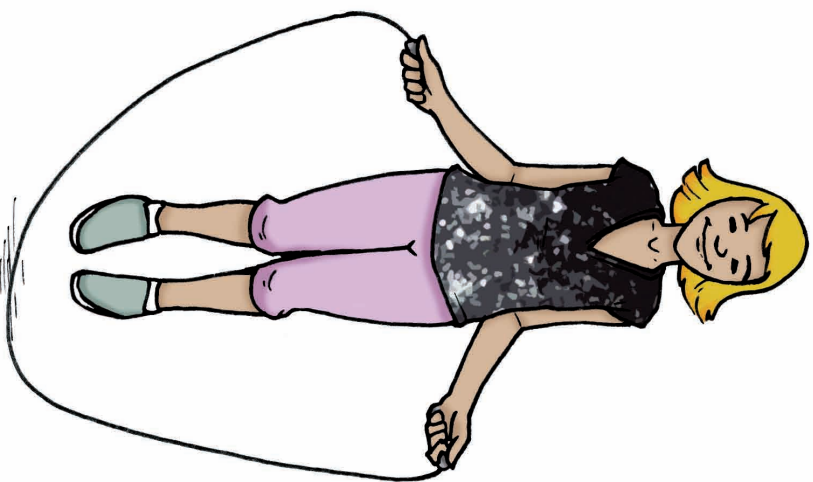
Vielleicht macht ja auch jemand aus eurer Familie mit!?

Wir wünschen euch viel Spaß!

Liebe Grüße!

Euer Sportlehrerteam der Grundschule Heikendorf

Side Swing



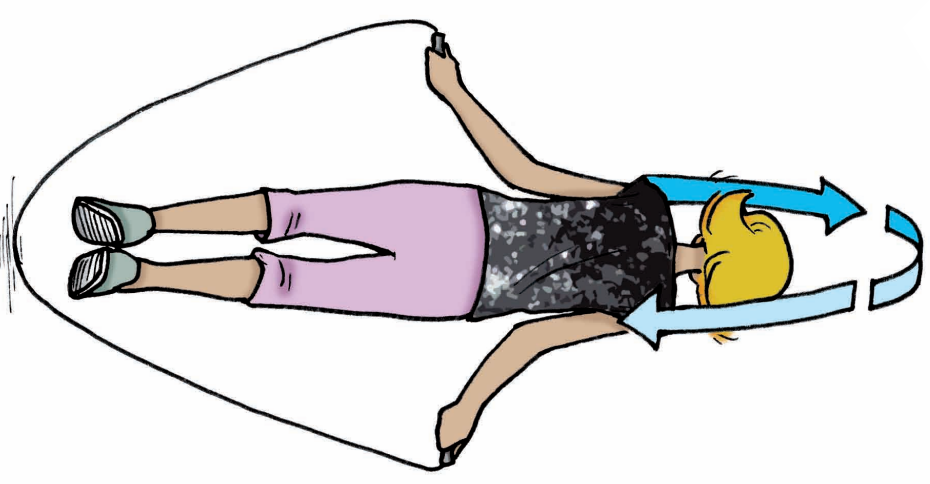
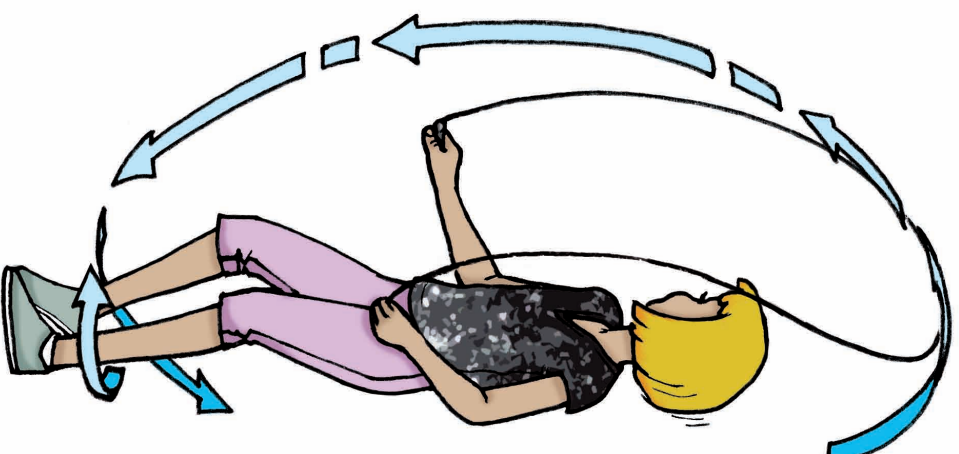
So geht's

Für den Side Swing machst Du zuerst einen Basic Jump.
Dann schwingst Du das Seil an Deiner rechten Seite vorbei.
Danach machst Du wieder einen Basic Jump und schwingst
anschließend das Seil an Deiner linken Seite vorbei.

Variante

Versuche während des Seilschwingens auf der Seite mal einen kleinen Hüpfen zu machen.
Außerdem geht der Side Swing auch rückwärts sehr gut.

Half Turn



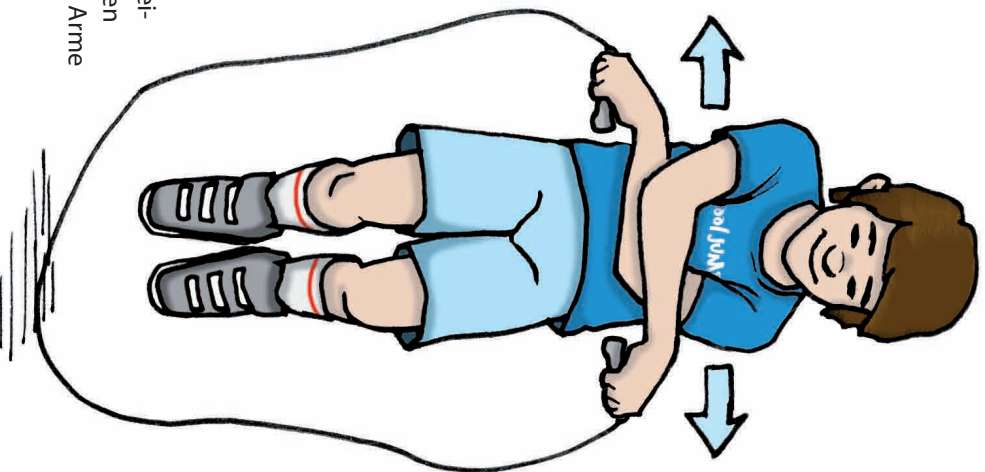
So geht's

Mach einen Basic Jump. Schwing das Seil seitlich neben
Deinem Körper vorbei und mach eine halbe Drehung nach
links oder nach rechts. Dann machst Du wieder einen
Basic Jump, jetzt aber rückwärts.

Variante

Wenn Du wieder vorwärts springen willst, musst Du genau in dem Moment wieder eine
halbe Drehung machen, in dem das Seil nach oben schwingt.

Criss Cross



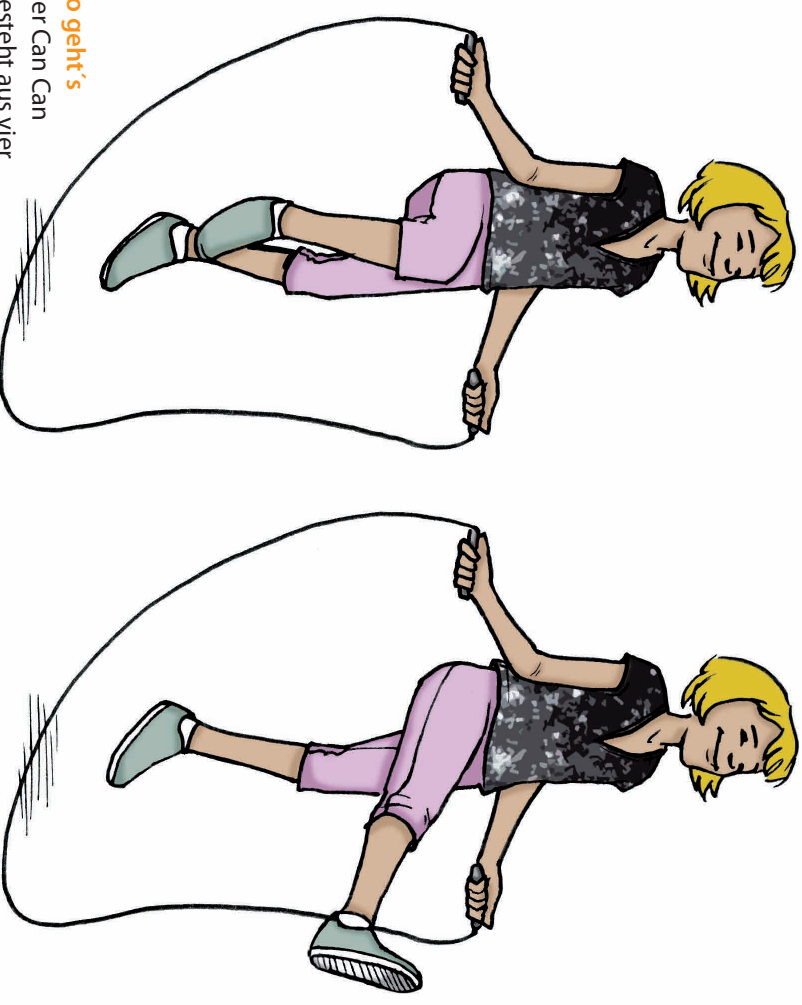
So geht's

Beim Criss Cross sind die Arme dran. Du springst wie beim Basic Jump mit geschlossenen Beinen. Bei jedem zweiten Sprung kreuzt Du die Arme vor dem Körper.

Tip

Damit das gut funktioniert, musst Du die Arme ganz weit übereinander kreuzen und die Hände leicht nach unten halten. Die Handgelenke müssen neben Deinem Körper sein. So hat das Seil genug Platz, um rund zu schwingen und Du passt prima darunter durch.

Can Can



So geht's

Der Can Can besteht aus vier Sprüngen. Heb beim ersten Sprung das rechte Knie hoch. **Mach dann einen Basic Jump.** Schwing danach das rechte Bein gestreckt nach vorne hoch und mach anschließend wieder einen Basic Jump. Beim nächsten Can Can springst Du mit dem linken Bein.