

Liebe Schülerinnen und Schüler der Klassen 3 und 4!

## **Springseil („Rope skipping“)**

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

\* Versucht drei Sprünge von den sechs Zeichnungen nachzumachen!

\* Zählt, wie viele Sprünge ihr schafft!

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

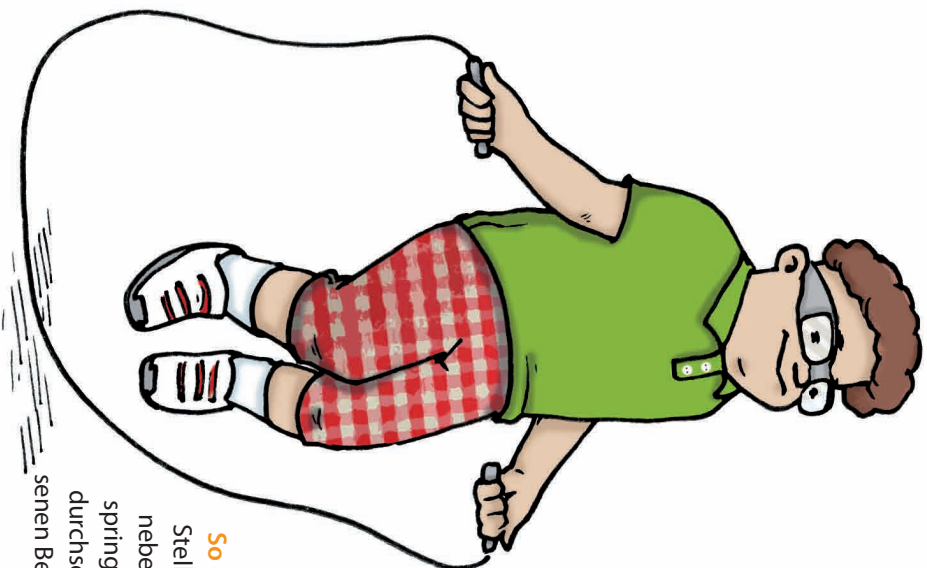
Vielleicht macht ja auch jemand aus eurer Familie mit!?

Wir wünschen euch viel Spaß!

Liebe Grüße!

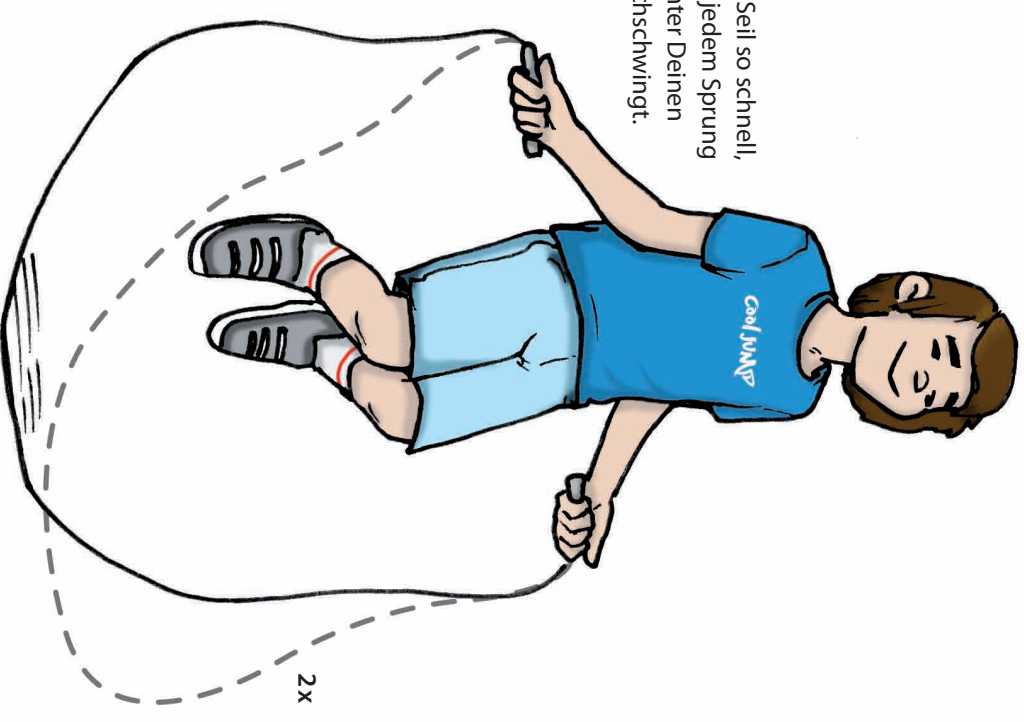
Euer Sportlehrerteam der Grundschule Heikendorf

# Basic Jump



**So geht's**  
Stell Deine Beine dicht  
nebeneinander und  
springe bei jedem Seil-  
durchschlag mit geschlos-  
senen Beinen über das Seil.

# Double Under

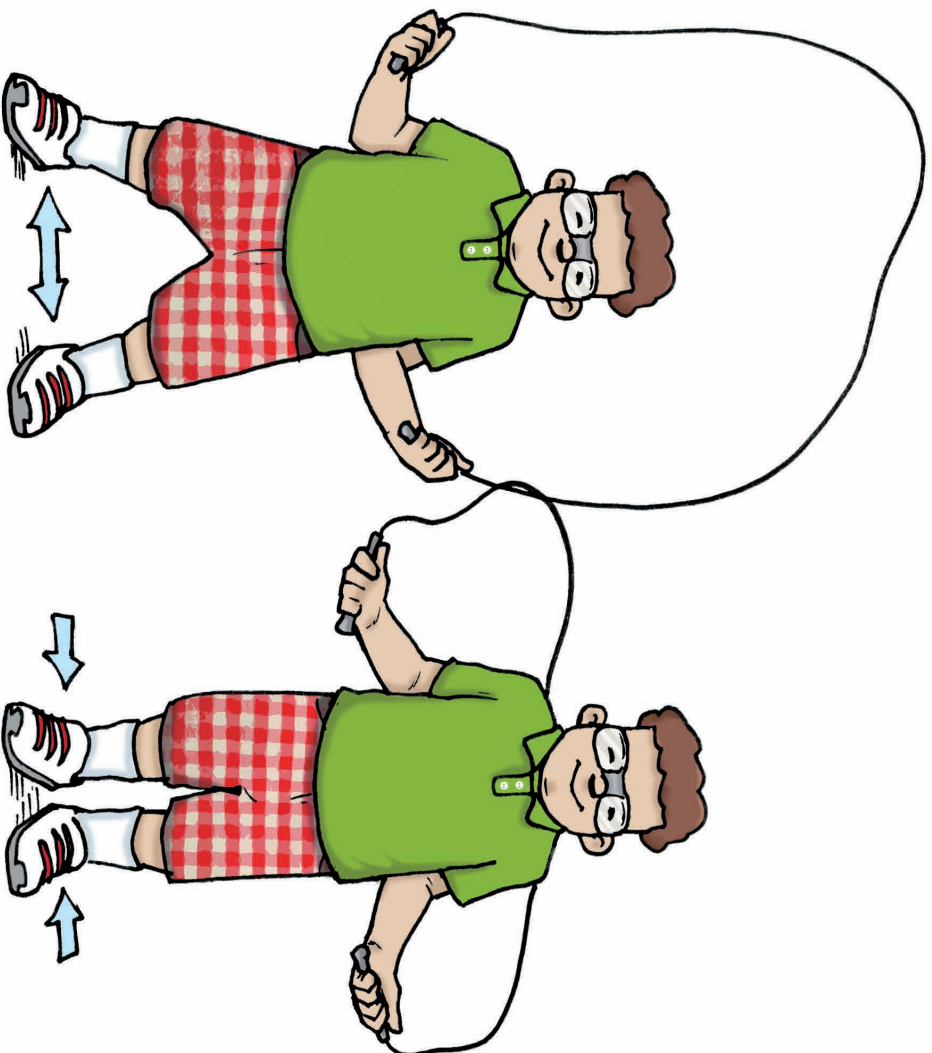


**So geht's**  
Schlag das Seil so schnell,  
dass es bei jedem Sprung  
zweimal unter Deinen  
Füßen durchschwingt.

## Variante

Mach den Basic Jump zur Abwechslung mal in kleinen Teams. Springt genau im gleichen Rhythmus oder einfach mal rückwärts.

# Side Straddle



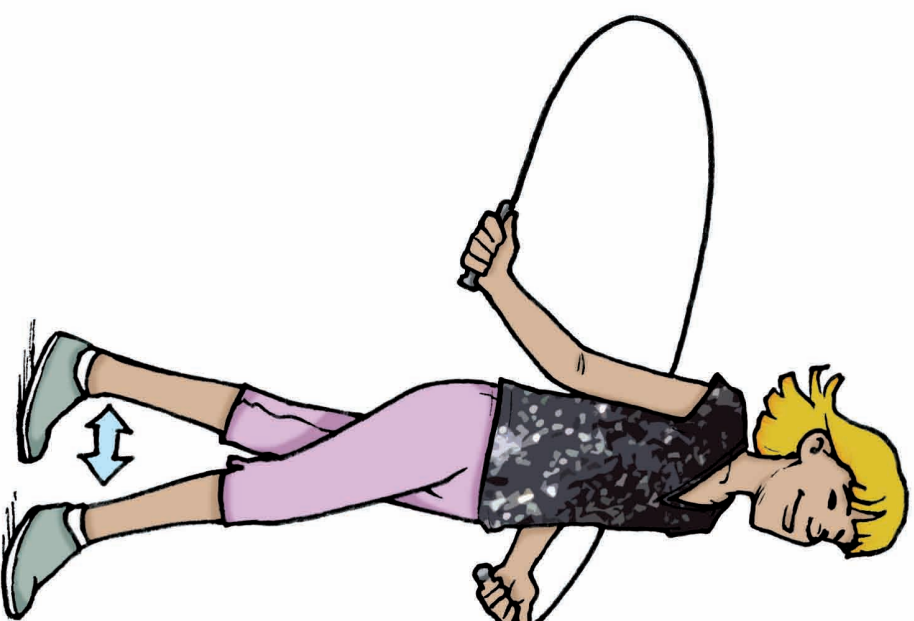
## So geht's

Beim Side Straddle hüpfst Du wie ein Hampelmann. Beim ersten Sprung öffnest Du die Beine in die Grätsche noch während Du in der Luft bist. Beim zweiten Sprung schließt Du die Beine wieder.

## Variante

Du meinst das ist Babykram? Dann versuch es doch mal rückwärts!

# Forward Straddle



## So geht's

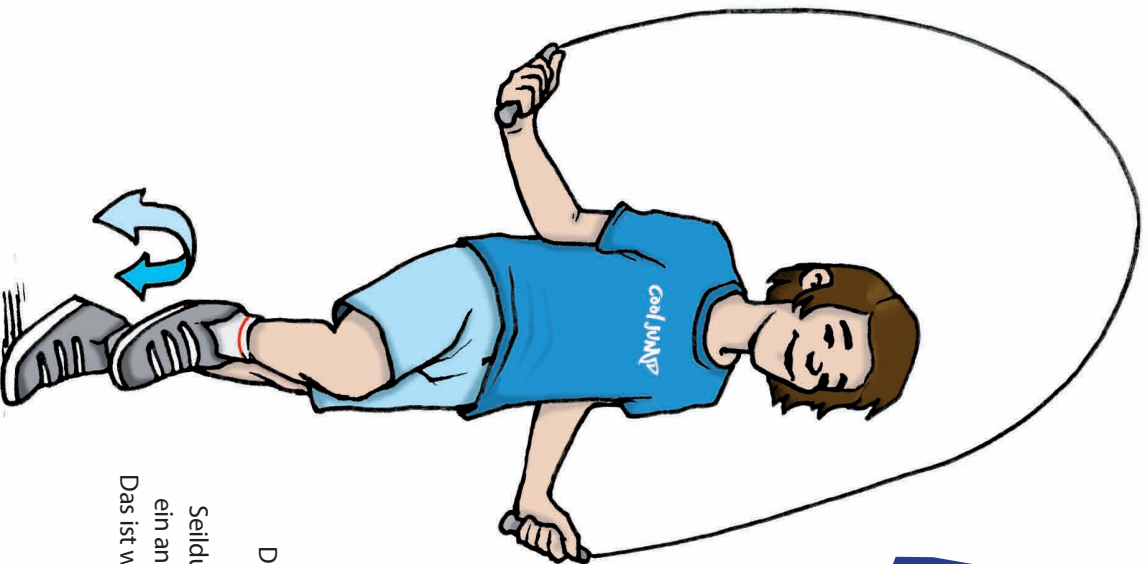
Der Forward Straddle funktioniert ähnlich wie der Side Straddle. Nur grätschst Du die Beine nicht seitlich auseinander, sondern längs wie bei der Schrittstellung. Abwechselnd nimmst Du mal das rechte Bein nach vorne und das linke nach hinten und mal das linke Bein nach vorne und das rechte nach hinten.

## Variante

Kombiniere doch mal den Forward Straddle mit dem Side Straddle.

Das geht so: Forward Straddle, Basic, Side Straddle, Basic und so weiter.

# Jogging Step



Der deutsche Rekord beim Speed liegt bei 188 Sprüngen in 30 Sekunden. Das sind mehr als 6 Seildurchschläge pro Sekunde.

## So geht's

Der Jogging Step ist ein Laufschrift. Bei jedem Seildurchschlag nimmst Du ein anderes Bein nach oben. Das ist wie Jogging im Stehen.

## Variante

Du kannst den Jogging Step auch mal mit Laufen versuchen. Oder Ihr macht den Jogging Step zu zweit. Dazu stellt Ihr Euch so hin, dass Ihr Euch gegenüber steht und anschaut. Auf drei springt Ihr gleichzeitig los und springt synchron in gleichem Takt weiter.

# Skier



## So geht's

Der Skier ist wie Slalom fahren. Du springst mit geschlossenen Beinen abwechselnd nach rechts und nach links und hältst Deinen Körper aufrecht in der Mitte.

