

Seil Kreisel

Zielsetzung

Förderung der koordinativen Fähigkeiten (Rhythmisierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Umstellungs- und Differenzierungsfähigkeit).

Dauer

20 Minuten

Kurze Beschreibung

Aufgabe 1

Seil Kreisel: Ein in etwa 3 - 4 Meter langes Seil wird im Uhrzeigersinn über den Boden geschwungen. Als Gewicht am Seilende empfiehlt sich ein kleines mit Sand gefülltes Säckchen oder eine andere Erschwerung. Die anderen Mitspieler versuchen jeweils über das Seil zu hüpfen. Wenn ein Kind auf das Seil tritt, scheidet es aus.

Zur besseren Organisation kann man zuerst mit Kreide ein Kreis auf den Boden zeichnen, dessen Durchmesser doppelt so groß sein sollte als die Seillänge. Der Seildreher befindet sich in der Mitte des Kreises, alle anderen Kinder ausserhalb des Kreises.

Erst wenn der Seildreher das Seil gleichmässig dreht, gehen die Kinder in den Kreis und beginnen mit dem Springen. Am Anfang langsames Drehtempo. Mit steigendem Beherrschungsgrad des Springens bei den Kindern kann das Tempo gesteigert werden.

Variante

Der Seildreher nennt ein Kleidungsstück in einer bestimmten Farbe, z.B. rotes T-Shirt. Dann müssen alle Kinder mit einem roten T-Shirt in den Kreis und springen.

Erschwerung: Der Seildreher dreht das Seil nicht mehr direkt über den Boden, sondern in einer Höhe von Anfangs 5-10cm die er nach und nach weiter erhöhen kann.

Benötigtes Material

Seil von 3-4 m