

Springen im langen Seil

Überlaufen

Objektiv

Förderung der koordinativen Fähigkeiten (Rhythmisierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Arm-Bein-Koordination)

Zielgruppe

Ungefähr 4 Kinder pro Tablet, Aufnahmegerät

Dauer

10 – 20 Minuten

Kurze Beschreibung

2 Lehrer, Erzieher oder Kinder schwingen ein Seil von 6-8m Länge. Wenn kein langes Seil vorhanden ist, können auch Kletterseile oder mehrere kurze textile Seile aneinandergeknüpft werden .

Die anderen Kinder versuchen **gegen die Schwungrichtung des Seils** von einer Seite zur anderen Seite zu rennen, ohne das Seil zu berühren. Dazu stellen sie sich hintereinander in einer Reihe im Abstand von min. 2m auf. Aufgepasst, man muss im Lauf über das Seil springen.

Tipp für die Kinder

Sobald das Seil von oben an deiner Nase vorbeikommt, zügig loslaufen – Springen wenn das Seil entgegenkommt – und direkt weiterlaufen !

Varianten

- > zuerst einzeln
- > Jeder einzeln, aber mit dem Ziel, dass bei jedem Seildurchschlag (also ohne Unterbrechung zwischen den einzelnen Läufern) ein Kind durchläuft.
- > Idem. 1+2 aber zu mehreren (2,3,4, ... ganze Gruppe) (nur mit Maske, da der Sicherheitsabstand nicht eingehalten werden kann).
- > Hineinlaufen in das schwingende Seil, einige beidbeinige Sprünge durchführen und wieder hinauslaufen (frontaler Stand des Körpers zum Seil).
- > Sprünge seitlich zum Seil stehend über das Seil im Rhythmus 1-2 (das dem Seil näher gelegene Bein springt zuerst)

Benötigtes Material

Langes Seil 6-8 Meter