Methodischer Aufbau Seilspringen

Seilspringen stellt hohe Ansprüche an die Koordination der Kinder. Der Aufbau braucht Zeit und das Tempo des Fortschritts ist von zahlreichen Faktoren abhängig. Viele dieser Faktoren können wir durch die unten genannten Übungen beeinflussen, ganz nach dem Motto: „Übung macht den Meister“. Gleichzeitig brauchen die Kinder aber auch Zeit, das Gelernte zu verarbeiten. Zu guter Letzt sind Spass und Freude das A und O, damit das Springseil auch ausserhalb von Kindergarten und Schule von den Kindern für Bewegungsspiele genutzt wird.

Vokabular

In der folgenden Ideensammlung wird einerseits vom Springseil aber auch vom Schwungseil gesprochen. Mit dem Begriff Schwungseil ist hier das längere Seil gemeint, das von zwei Personen geschwungen wird und mittig ein oder mehrere Kinder springen können. Das Schwungseil kann aber auch auf etwas mehr als Hüfthöhe befestigt werden, dann reicht eine Person um es zu schwingen.

1. **Förderung der Augen-Fuss-Koordination**
   Wahrnehmen – verarbeiten – reagieren und umsetzen

   Übungen:
   - **Schlange fangen:** Seil an einem Ende auf Bodenhöhe befestigen. Kind A schwingt Seil in Schlangen- oder Wellenbewegungen. Kind B versucht mit dem Fuss die Schlange zu erwischen.
   - **Springen über den Bach:** Seil an einem Ende auf Bodenhöhe befestigen. Kind A schwingt Seil in Schlangen- oder Wellenbewegungen. Kind B versucht über den tossenden Bach zu springen ohne nass zu werden (ohne das Seil zu berühren).
   - **Schwänzlifangis:** Kind A steckt sich ein Seilende hinten in die Hose und versucht wendig seinen Schwanz zu retten, Kind B versucht mit dem Fuss auf das Seil zu stehen.

   Hinweis: Alle Spiele können auch in der Gruppe gespielt werden. Dies erhöht jedoch vor allem beim Schwänzlifangis die Anforderungen an die Orientierung und die Reaktion.

2. **Rhythmisch hüpfen ohne Seil/Schwungseil**
   Rhythmisieren – koordinieren - Kraft und Ausdauer trainieren

Übungen:
- **Seilleiter 1:** Seile wie folgt auslegen | | | | | | |. Kinder springen als Hasen, Frösche, Pferde, Kängurus oder auch als „einbeiniger Sprungfloh“ durch die Leiter.
- **Seilleiter 2:** Seile wie folgt auslegen | | | | | | |. Kind A springt einen Rhythmus vor (z.B. zwei vor eins zurück), Kind B springt den Rhythmus nach.

- **Reifengitter**: Reifen z.B. wie folgt auslegen . Kind springt wie folgt durch die Reifen: Beidbeinig gegrätscht – 2x beidbeinig geschlossen – beidbeinig gegrätscht – 2x einbeinig links – beidbeinig gegrätscht. Die Arme können der Sprungart entsprechend eingesetzt werden: ausgestreckt – 2x am Körper gehalten – ausgestreckt – 2x nur links ausgestreckt, beide ausgestreckt.
  Hinweis: Der Armeinsatz fördert das gleichzeitige gezielte bewegen von Armen und Beinen.
- **Gummitwist**: Rhythmisches Hüpfen kann durch alle bekannten Sprungformen mit dem Gummitwist gefördert werden. Etwas einfacher noch: zwei Seile auf dem Boden auslegen.
- **Hampelmann:** Das Hampelmann springen hat viele parallelen zum Seilspringen. Es wird regelmässig rhythmisch gehüpft und die Arme werden gezielt dazu bewegt. Die Bewegung der Arme oder der Beine einzeln zu üben, kann zu beginn helfen.
- **Auf dem Pausenplatz: „**Himmel und Hölle-Spiele“ fördern, evtl. einmal ein Spiel selbst oder mit den Kindern zusammen aufzeichnen.

3. Seil schwingen ohne zu hüpfen

Rhythmisieren – Augen-Hand-Koordination – differenzieren

Übungen:

- **Seil schwingen im Stand:** Das Springseil doppelt oder 4-fach nehmen. Seil rechts oder links oder abwechselnd rechts und links am Körper vorbei schwingen. Seil wie „Rotorblätter“ eines Helikopters über dem Kopf schwingen.
- **Seil schwingen im Lauf:** Das Springseil 4-fach nehmen. Übung siehe oben. Kinder bewegen sich dazu im Raum in verschiedenen Fortbewegungsarten (laufend, springend/hüpfend, galoppierend).
- **Schwungseil für andere Kinder schwingen:** Ein oder zwei Kinder schwingen das lange Schwungseil. Die anderen Kinder versuchen im Schwungseil zu springen oder unten durch zu laufen.

  Hinweis: Unbedingt Beidhändigkeit beachten und alle Übungen auch mit der schwächeren Hand ausführen!!!

4. Seilspringen ohne das Seil selbst zu schwingen (mit Schwungseil)

Rhythmisieren – koordinieren – Kraft und Ausdauer trainieren

Übungen:

- **Schwungseil hin und her schwingen:** Ein oder zwei Personen schwingen das Schwungseil langsam hin und her (von Hüfthöhe unten durch wieder auf

Hüfthöhe und zurück). Das Kind versucht jeweils darüber zu springen. (Seil bewegt sich dabei immer im Blickfeld des springenden Kindes.)

- **Schwungseil schwingen:** Ein oder zwei Personen schwingen das Schwungseil. Das springende Kind versucht jeweils darüber zu springen.
  Variante: Ein oder zwei Personen schwingen das Schwungseil. Kind B läuft im richtigen Moment unter dem Seil durch.
- **Schwungseil horizontal im Kreis schwingen:** Die Lehrperson schwingt das Seil horizontal im Kreis. Mehrere Kinder können über das kreisende Seil springen.
  Hinweis: Dazu eignet sich ein Seil mit Holzgriff am Besten (mit etwas Übung muss sich die Lehrperson dann nicht selbst im Kreis drehen). Der Griff wird dabei jedoch abgenutzt.

5. Seilspringen

Rhythmisieren – koordinieren – Kraft und Ausdauer trainieren

Vereinfachen:

Das Seilspringen an sich kann nicht mehr stark vereinfacht werden. Ein paar Tipps gibt es aber noch: Das richtige Seil (Seillänge, Gewicht ...) kann helfen, dass eine Übung einfacher gelingt.

- Richtiges Seil und richtige Seillänge wählen.
- Nicht nur im Stand springen. Einigen Kindern fällt es leichter im Galoppsprung Seil zu springen.
- Problem kontinuierliches Schwingen: Seil einmal mit (fast) gestreckten Armen schwingen.
- Am einfachsten springt es sich auf einer harten Unterlage wo das Seil gut rutscht (Hallenboden, Teerplatz).

Erschweren:

Das Seilspringen kann beinahe unendlich erschwert werden. Hier nur ein paar Beispiele:

- Variieren: z.B. Galoppsprung, mit/ohne Doppelhupf, rückwärts
- Elemente einbauen: z.B. zwischendurch leer am Körper vorbei schwingen, überkreuzen, 2. Kind hüpft (nahe vor dem schwingenden Kind stehend) mit, ...
- Unterlage ändern: Rasen, dicke Matte, ...

Hinweise zum Seil:

- **Seillänge:** Vielleicht ist die gängige Seillänge beim Seilspringen (hüftbreit auf das Seil stehen dann Seil auf Hüfthöhe greifen) in der Übungsphase nicht immer ideal. Evtl. Seil auch mal etwas länger nehmen.
- **Seillänge:** Gehören die Seile dem Kindergarten/der Tagesstätte, können sie vielleicht der Grösse der Kinder entsprechend gekürzt werden. Das lästige mehrmalige Umwickeln fällt dann weg.

- **Seilart:** Moderne Kunststoffseile oder traditionelle Hanfseile? Beide haben Vor- und Nachteile. Die Hanfseile sind sicher vielseitiger einsetzbar und kostengünstiger. Das Kunststoffseil lässt sich dafür einfacher schwingen, kann aber auch „fitzen“, wenn man einfädelt. Sind 1-2 Kunststoffseile vorhanden um Variationsmöglichkeiten anzubieten, ist das ideal.
- **Seil zu leicht?:** Manchmal scheint ein Seil etwas zu leicht zu sein, das Schwingen fällt einem schwer. Ein bis zwei Knoten in der Seilmitte (bei 2 Knoten mit ca. 30cm Abstand) können helfen.

Für die Stunde benutzte Musik:

- „Chrüsimüsi Chräbs“, Andrew Bond, 30 Mundartlieder fürs Turne mit Chind.
- Kidz-Box-Hits. Der Soundtrack für mehr Freude beim Bewegen mit der Kidz-Box.
  Bestelladresse: Institutssekretariat ISSW, Birsstrasse 320 B, 4052 Basel, Tel: 061 377 87 57.