

Seilspiele

1. Käfer

Lege mit dem Seil einen grossen Kreis.

Folge auf allen Vieren dieser Spur, mache drei Runden, auch rückwärts.

2. Grabensprung

Forme mit dem Seil am Boden ein enges V.

Springe nun mit beiden Beinen hin und her, ohne in den „Graben“ zu fallen.

Versuche es auch auf einem Bein usw.

3. Skisprung

Lege das Seil gerade auf den Boden.

Stehe auf ein Bein neben das Seil.

Stosse kräftig ab, springe über das Seil und lande möglichst sanft auf dem andern Bein.

4. Helikopter

Falte das Seil und halte es in einer Hand.

Kreise deinen Arm mit dem Seil in der Hand rückwärts / abwärts an deinem Körper nach.

Auch mit dem andern Arm.

5. Rein und Raus

Halte das Seil an den Enden in beiden Händen.

(Steh auf das Seil, um die richtige Länge abzumessen. Achte darauf, dass das Seil nicht länger als bis zu deinen Schultern reicht. Umwickle deine Hand mit dem Rest).

Springe mit beiden Beinen gleichzeitig über das Seil und wieder zurück, ohne dass du auf das Seil stehst.

Schlangen – Seil – Würfelspiel

Für jedes Würfelauge gibt es eine andere Aufgabe zu lösen.

1	Käfer	1x
2	Seiltanz	2x
3	Rein – Raus	3x
4	Helikopter	je 4x
5	Skisprung	5x
6	Grabensprung	1x

Vielen Dank Kathrin Gerster für die Idee.