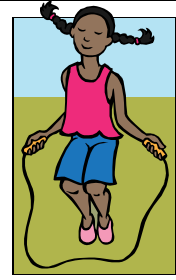
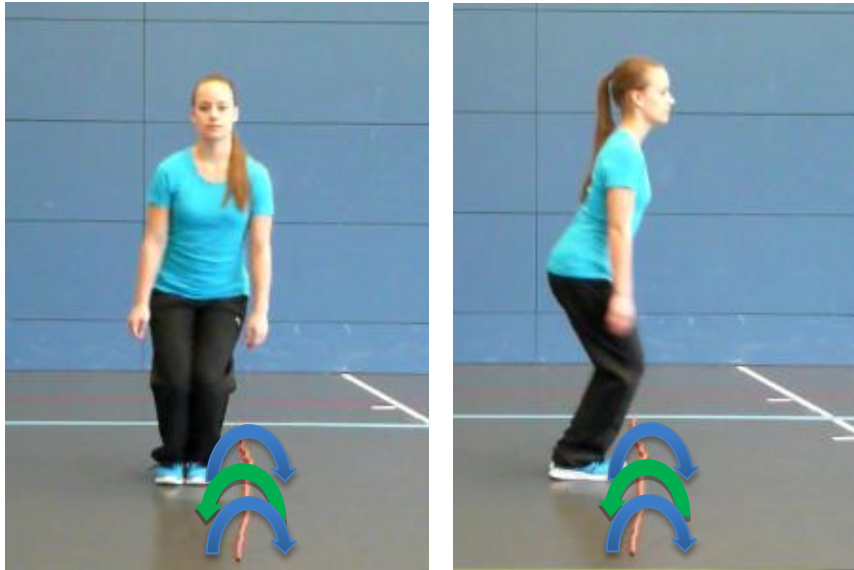


Bewegungshinweise für die Lehrperson

- **Seillänge:** Steht man mit beiden Beinen auf dem Seil, dann reichen die Enden bis unter die Achseln.
- **Starthaltung:** Die Beine stehen parallel auf dem Boden und die Arme sind über den Schultern. Dadurch hängt das Seil hinter dem Körper und wird bei Beginn nach vorne geschwungen. Es ist wichtig beim Starten des Seilspringens eine gute Körperhaltung zu haben und den Körper dadurch auf das Kommende vorzubereiten. Es ist egal, ob das Kind in Fortbewegung oder stehend bzw. einbeinig oder beidbeinig abspringt, bei der Starthaltung sind immer beide Beine hüftbreit nebeneinander gestellt.
- **Körperhaltung:** Eine aufrechte Haltung beim Hüpfen verhilft einen guten Schwung zu finden und den Rhythmus zu halten. Um die Schwungform kreisförmig zu halten, soll der Blick geradeaus oder nach vorne und leicht nach unten gerichtet sein.
- **Einbeiniger/ beidbeiniger Absprung:** Den Kindern soll frei gelassen werden, welche Variante des Absprungs für sie am besten geeignet ist und welche sie üben möchten.



1 BEIDBEINIG ÜBER DEN BAUMSTAMM HÜPFEN



Übungszusammenstellung der Bachelorarbeit von C. Rötheli und A. von Wyl

Das Seil liegt in einer Linie auf dem Boden.

Das Kind hüpf beidbeinig

1) seitwärts oder

2) vorwärts und rückwärts

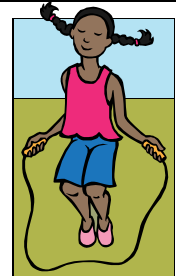
über das Seil.

Variante:

Das Seil kann zweimal gefaltet werden.

Bei dieser Übung gilt darauf zu achten, dass...

- der Körper aufrecht gehalten wird und dass der Kopf und der Blick nach vorne gerichtet sind.
- das Kind in einem gleichmässigen Rhythmus hüpf.
- die Sprunghöhe regelmässig bleibt.
- die Absprünge nicht nur aus den Knien, sondern auch aus den Fussgelenken erfolgen.



2 LIANENTANZ



Übungszusammenstellung der Bachelorarbeit von C. Rötheli und A. von Wyl

Das Seil wird von zwei Personen geschwungen.

1) Das Kind hüpf in der Mitte über das pendelnde Seil

A seitwärts.

B vorwärts und rückwärts

■ mit einbeinigem Absprung.

■ mit beidbeinigem Absprung.

2) Das Kind hüpf in der Mitte über das schwingende Seil

A seitwärts.

B vorwärts.



Varianten:

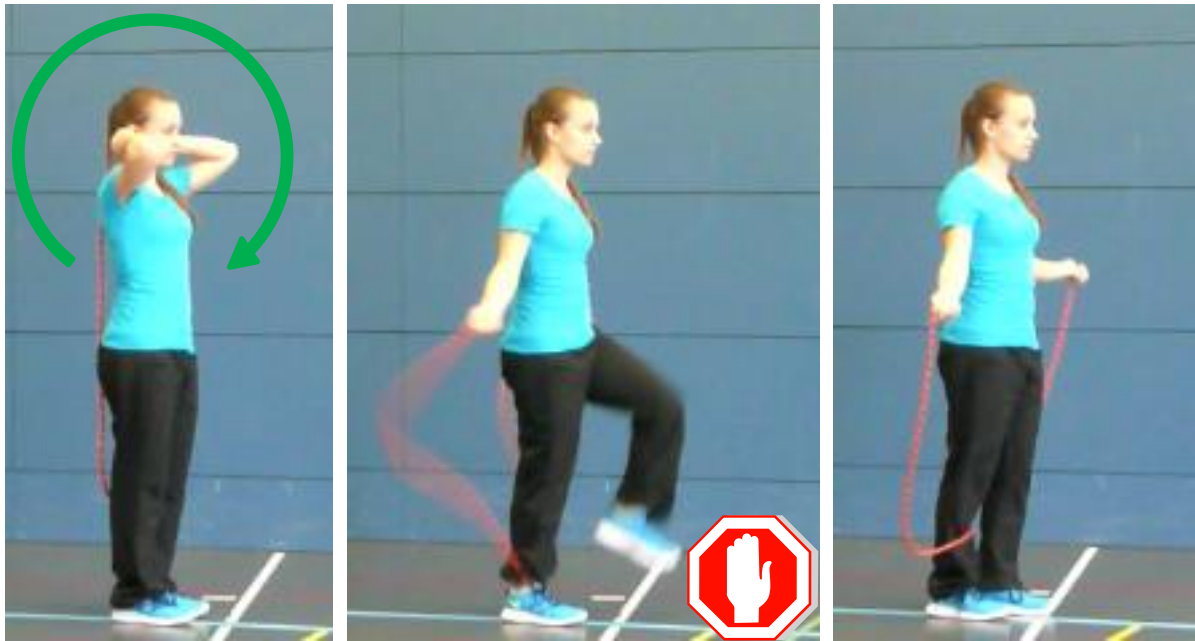
Als Organisationshilfe kann das Seil auch von einer Person mithilfe eines Befestigungspunktes (Sprossenwand) geschwungen werden.

Das regelmässige Pendeln bzw. Schwingen zu zweit kann auch ohne ein hüpfendes Kind geübt werden.

Bei dieser Übung gilt darauf zu achten, dass...

- der Zeitpunkt des Absprungs korrekt ist. Die Lehrperson kann das Kind verbal unterstützen, beispielsweise mit „jetzt!“
- das Kind sich dem Seilrhythmus anpasst.
- die Sprunghöhe regelmässig bleibt.
- der Körper aufrecht gehalten wird.

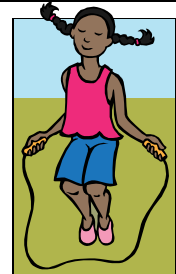
3A ÜBER STOCK UND STEIN



Übungszusammenstellung der Bachelorarbeit von C. Rötheli und A. von Wyl

Einbeiniger Absprung

1) Das Seil wird von der Starthaltung vorwärts über den Kopf nach unten geschwungen. Es geht unter dem ersten Bein durch und stoppt vor dem zweiten Bein. Die Übung setzt kein Schwingen voraus, sondern es kann nach dem Durchziehen des zweiten Beines direkt zur Starthaltung gewechselt werden.



2) Die zweite Übung funktioniert ähnlich, jedoch in Fortbewegung.

Bei dieser Übung gilt darauf zu achten, dass...

- die Beine parallel auf dem Boden stehen, die Arme über den Schultern sind und das Seil hinter dem Körper hängt.
- der Körper aufrecht gehalten wird und dass der Kopf und der Blick nach vorne gerichtet sind.

3B ÜBER STOCK UND STEIN



Übungszusammenstellung der Bachelorarbeit von C. Rötheli und A. von Wyl

Beidbeiniger Absprung

Das Seil wird von der Starthaltung vorwärts über den Kopf nach unten geschwungen. Die Beine hüpfen beidbeinig über das Seil. Die Übung setzt kein Schwingen voraus, sondern es kann nach dem Hüpfen direkt zur Starthaltung gewechselt werden.

Variante:

Die Übung kann stockend oder flüssig mit kurzen Stopps verlaufen.

Bei dieser Übung gilt darauf zu achten, dass...

- die Beine parallel auf dem Boden stehen, die Arme über den Schultern sind und das Seil hinter dem Körper hängt.
- der Körper aufrecht gehalten wird und dass der Kopf und der Blick nach vorne gerichtet sind.
- die Sprunghöhe regelmässig bleibt.



4 SEITLICHER PROPELLER



Übungszusammenstellung der Bachelorarbeit von C. Rötheli und A. von Wyl

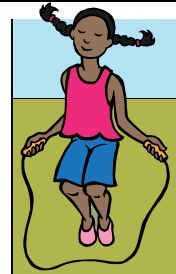
Das Seil wird halbiert und in einer Hand gehalten. Für das Schwingen des Seils wird die Starthaltung eingenommen und seitlich geschwungen, währenddessen schwingt die zweite Hand ohne Seil mit. Nach einer gewissen Zeit wird das Seil in die andere Hand gewechselt.

Variante:

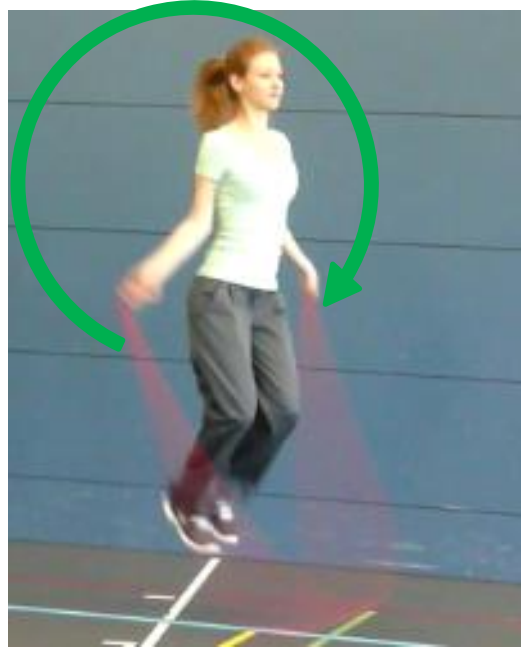
In beiden Händen ein halbiertes Seil parallel zu schwingen, ist eine weitere Herausforderung.

Bei dieser Übung gilt darauf zu achten, dass...

- die Arme stets seitlich angezogen sind, parallel schwingen und die gleiche Distanz zum Körper halten.
- das Seil regelmässig und kreisförmig geschwungen wird.
- der Körper aufrecht gehalten wird und dass der Kopf und der Blick nach vorne gerichtet sind.



5 SEILSPRINGMEISTER/IN

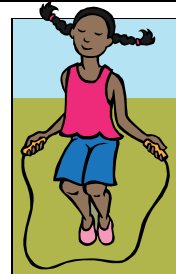


Übungszusammenstellung der Bachelorarbeit von C. Rötheli und A. von Wyl

Das Seil wird regelmässig geschwungen. Es entstehen erste Ansätze des optimalen Seilspringens.

Varianten:

Das Kind kann andere Kombinationen des Seilspringens versuchen (in Fortbewegung oder an Ort, mit beidbeinigem oder einbeinigem Absprung).



Bei dieser Übung gilt darauf zu achten, dass...

- der Körper und der Kopf aufrecht gehalten werden.
- die Arme seitlich angezogen und auf gleicher Höhe sind.
- das Seil regelmässig geschwungen wird.
- das Kind in einem gleichmässigen Rhythmus hüpf.
- die Beine hüftbreit ohne Verkrampfung bewegt und angezogen werden.
- die Sprunghöhe regelmässig bleibt.
- die Sprungart (beidbeiniger/ einbeiniger Absprung) frei wählbar ist.