

→ Übungen zum Ausdrucken und Abgeben an Sportler

Seilspring-Challenge

Kategorie: alle zutreffenden Ankreuzen

- Mobilisieren Kräftigen Geschicklichkeit Herz-Kreislauf
 Entspannung andere _____

Angaben zur Ausführung

Wie viele Seilsprünge schafft PluSport Schweiz in einer Woche? Die Challenge läuft ab dem...bis zum ... Meldet eure Anzahl Seilsprünge der Geschäftsstelle und vielleicht werdet ihr oder euer Club bald als Seilspring-König in die PluSport-Geschichte eingehen. Verschiedene Varianten findet ihr unten beschrieben.

Benötigtes Material

Springseil oder ein Stück Papier zum drüber springen

Variante 1

Haltet das Seil wie auf dem Bild in beiden Händen, schwingt es über den Kopf und springt darüber. Wenn das noch nicht so gut geht, schwingt man das Seil über den Kopf bis es bei den Füßen ist und steigt dann darüber.

Erschweren: Seil rückwärts schwingen, auf einem Bein springen, Beine beim Springen wie beim Hampelmann öffnen und schliessen



Variante 2

Für diese Variante braucht man ein grosses Seil, das man zum Beispiel an einem Baum/einer Tür o.a. befestigt. Eine Person schwingt das Seil. Die andere Person steht in der Mitte und versucht über das Seil zu springen.



Variante 3 (auch ohne Seil machbar)

Für diese Variante legt man das Seil am Boden aus und springt über das Seil am Boden. Wenn man kein Seil zu Hause hat, springt man über einen Strich, eine Kartonschachtel, ein Stück Papier oder ähnliches.



Variante 4 (ohne Springen und auch ohne Seil machbar)

Auch für diese Variante wird das Seil auf den Boden gelegt. Man sitzt auf einem Stuhl oder am Boden und hebt die Beine über das Seil hin und her. Wenn man kein Seil zu Hause hat, nimmt man ein Stück Papier oder ähnliches.



PluSport Schweiz wünscht Dir viel Spass beim Sport treiben. Wir freuen uns, wenn du uns ein Bild von dir beim Training zuschickst. Entweder an loosli@plusport.ch oder planzer@plusport.ch. Die Bilder nutzen wir für unsere Website, unsere Facebookseite oder unsere internen Publikationen.