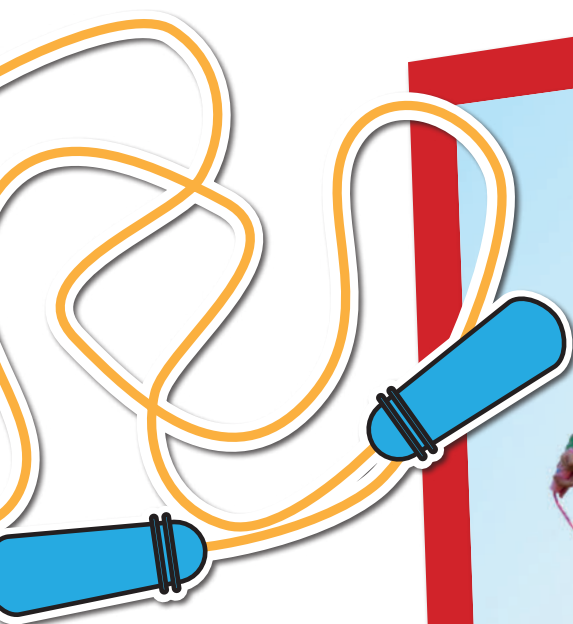


Sportjugend im LandesSportBund Niedersachsen e.V. (Hrsg.)

# Schnappt die Seile – fertig – los!

Bewegungsspiele mit dem Springseil  
für Kita, Grundschule und Sportverein





# Inhaltsverzeichnis

## **Schnappt die Seile – fertig – los!**

|                                                        |          |
|--------------------------------------------------------|----------|
| Vom Spielen mit dem<br>Springseil zum Seilspringen     | <b>4</b> |
| Spielesammlung<br>„Schnappt die Seile – fertig – los!“ | <b>6</b> |

## **Spielideen mit Springseilen**

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| Achtenlauf                  | <b>8</b>  |
| Angeln                      | <b>9</b>  |
| Jagd auf den Drachenschwanz | <b>10</b> |
| Balltransport               | <b>11</b> |
| Rundseil                    | <b>12</b> |
| Blindes Pferd               | <b>13</b> |
| Blind auf dem Seil          | <b>14</b> |
| Spinnen fangen Fliegen      | <b>15</b> |
| Einfrieren                  | <b>16</b> |
| Floh hüpfen                 | <b>17</b> |
| Hindernissprung             | <b>18</b> |
| Seilleiter                  | <b>19</b> |
| Propeller                   | <b>20</b> |

## **Spielideen mit Seilsprüngen**

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 60-Sekunden-Challenge | <b>22</b> |
| Paar-Challenge        | <b>23</b> |
| Team-Challenge        | <b>24</b> |
| ABC-Springen          | <b>25</b> |
| Linienlauf            | <b>26</b> |

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| Seilschatten         | <b>27</b> |
| Versteinern          | <b>28</b> |
| Feuer, Wasser, Blitz | <b>29</b> |
| Brennball            | <b>30</b> |

## **Staffelideen mit Springseilen**

|                                             |           |
|---------------------------------------------|-----------|
| Staffelspiele –<br>Balancieren und Springen | <b>32</b> |
|---------------------------------------------|-----------|

## **Stationstraining mit Springseilen**

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| Stationstraining –<br>Der Würfel entscheidet | <b>34</b> |
|----------------------------------------------|-----------|

## **Und so kann es weiter gehen ...**

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| Gute Beispiele gesucht!                         | <b>36</b> |
| Seilspringen für das<br>Deutsche Sportabzeichen | <b>37</b> |
| Skipping Hearts                                 | <b>37</b> |

## **Anhang**

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| Sportmaterial            | <b>38</b> |
| Seilspringen – aber wie? | <b>38</b> |
| Sprungtechniken          | <b>40</b> |

|           |           |
|-----------|-----------|
| Impressum | <b>43</b> |
|-----------|-----------|

# Schnappt die Seile – fertig – los!

## Vom Spielen mit dem Springseil zum Seilspringen

### Hintergrund

Die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern ist seit Jahren bekannt und in der Wissenschaft vielfach belegt. Um dem Bewegungsmangel speziell bei Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter entgegenzuwirken, sind sowohl Kindertagesstätten (Kitas) und Schulen, in denen alle Kinder erreicht werden können, aber auch der organisierte Sport mit gezielten Angeboten, Kooperationen, Maßnahmen und Aktionen gefordert. Der LandesSportBund (LSB) Niedersachsen e.V. unterstützt daher u.a. die Programme „Bewegter Kindergarten“ und „Sportfreundliche Schule“ und kooperiert mit der „Bewegten Schule Niedersachsen“. Die daran beteiligten Kitas und Schulen ermöglichen den Kindern vielfältige Bewegungsgelegenheiten, u.a. durch entsprechende Räumlichkeiten bzw. Freiflächen, zeitliche Abläufe (z.B. Rhythmisierung des Schulalltags), geschultes Personal und Kooperationen mit Sportvereinen.

Zur vielfältigen Bewegungsförderung von Kindern im Kita- und Grundschulalter hat die Sportjugend im LSB Niedersachsen die vorliegende Spielesammlung „Schnappt die Seile – fertig – los!“ mit Ideen für Bewegung, Spiel und Sport mit dem Springseil herausgegeben.

### Idee

Springseile haben für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter einen hohen Anforderungscharakter. Bekommen Kinder Springseile zur Verfügung gestellt, lassen sich gleich unterschiedliche Spiel- und Bewegungsformen beobachten: sie spielen Pferdchen, laufen mit dem schlingenden Seil, balancieren auf einem am Boden liegenden Seil, springen darüber und vieles mehr. Springseile gehören in der Regel zur Grundausstattung von Bewegungsräumen und Sporthallen, sind in der Anschaffung nicht kostenintensiv, lassen sich drinnen und draußen einsetzen. Mit ihnen können sich Kinder



individuell bewegen. Übungsleitende, Pädagogische Fachkräfte und Lehrkräfte haben mit dem Einsatz von Springseilen die Gelegenheit, die Motorik der Kinder zu schulen, große, heterogene Gruppen in Bewegung zu bringen und den Kindern abwechslungsreiche Bewegungseinheiten anzubieten.

Springen ist eine motorisch-koordinative Fertigkeit, die Kinder bereits im frühen Kindergartenalter ausführen können. Sie sind in der Lage, mehrfach hin- und herzuspringen und beginnen, gezielt Arm- und Beinbewegungen gleichzeitig durchzuführen. Um Kinder spielerisch an das Seilspringen heranzuführen, eignen sich das Balancieren auf einem Seil zur Schulung des Gleichgewichts sowie Sprünge über ein ruhendes Seil zur Schulung von Sprungtechniken und Steigerung der Sprungkraft.



## Spielesammlung „Schnappt die Seile – fertig – los!“

Die vorliegende Spielesammlung gibt Übungsleitenden, Pädagogischen Fachkräften, Sportlehrkräften, Freiwilligendienstleistenden u.a. in Kita, Grundschule und Sportverein Beschäftigten Anregungen für den abwechslungsreichen Einsatz von Springseilen und das Üben verschiedener Sprungtechniken in der Altersgruppe der Kita- und Grundschulkinder. Gleichzeitig verfolgen die ausgewählten Spiele weitere Ziele, wie z.B. die Förderung der sozialen Kompetenz (d.h. die Kooperation der Teilnehmenden miteinander und die Kommunikation untereinander).

Die Spielesammlung liefert Ideen zur Ausgestaltung bzw. Bereicherung von Übungs- und Trainingsstunden der Sportvereine, Bewegungszeiten der Kitas, Sport-, Betreuungs- und AG-Stunden der Schulen, Bewegten Pausen, Vereins-, Kita- und Schulfesten, Aktions- und Projekttagen.

Die Spiele lassen sich sowohl drinnen als auch draußen durchführen. Die Spielideen sind so ausgewählt, dass sie ohne großen Aufwand und mehrheitlich ohne zusätzliche Sportmaterialien umgesetzt werden können.

**Die Spielesammlung gliedert sich in vier Themenbereiche, die zur einfacheren Handhabung farblich markiert sind:**

### Spielideen mit Springseilen

Die Auswahl dieser Spiele zeigt die gesamte Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten von Springseilen auf, z.B. das Springseil als Markierungshilfe am Boden, das Springseil als Balanciergrundlage, das Springseil am Boden liegend als zu überspringendes Hindernis. Die Spielideen eignen sich für Kinder im Kindergartenalter, die an das Springseil herangeführt werden sollen.

### Spielideen mit Seilsprüngen

Diese Spiele setzen bei Kindern eine gute Arm-Bein-Koordination voraus. Die Kinder üben bereits den Grundsprung oder Laufsprung bzw. beherrschen diese Sprünge schon. Bei den Spielen handelt es sich um Wettspiele, bei denen die Kinder einzeln, zu zweit oder als Team gegeneinander antreten. Die Auswahl beinhaltet auch bekannte Spiele, die um die Komponente Springseilspringen ergänzt wurden.



Sollten die teilnehmenden Kinder das Seilspringen noch nicht beherrschen, lassen sich bei einigen Spielideen die vorgegebenen Seilsprünge durch das Überspringen eines am Boden liegenden, ruhenden Seiles ersetzen

### Staffelideen mit Springseilen

Staffelspiele sind gekennzeichnet durch ihren hohen Aufforderungscharakter, sind vielseitig einsetzbar und wandelbar. Sie eignen sich auch für große oder heterogene Gruppen, lassen sich schnell organisieren und sowohl drinnen als auch draußen durchführen. Staffelspiele werden in der Regel als Wettkampf ausgetragen, lassen sich aber durch Glücksfaktoren (z.B. durch Auswürfeln der Streckenlänge) oder kreative Aufgaben ergänzen. Die Staffelideen lassen sich sowohl in der Altersgruppe der Kita-Kinder als auch der Altersgruppe der Grundschulkinder umsetzen.

### Stationstraining mit Springseilen

Bedingt durch die Möglichkeit der Differenzierung bei den Aufgabenstellungen ist das Stationstraining eine geeignete Form zum Training heterogener Gruppen. Das vorliegende Beispiel lässt sich sowohl drinnen als auch draußen ohne großen Materialaufwand durchführen: „Stationstraining – Der Würfel entscheidet“: Die Kinder würfeln und der Zufall entscheidet, an welche Stationen sie wechseln und welche Aufgaben sie zu erfüllen haben.



# Achtenlauf

### Material:

- mehrere aneinander geknotete Springseile oder ein langes Seil (ca. 6 m)

### Spielverlauf:

Zwei Personen (Schwingerin bzw. Schwinger, SW) halten ein langes Seil jeweils an einem Ende und schwingen das Seil in gleichmäßigen Bewegungen.

Ein Kind nach dem anderen läuft, wenn das Seil oben ist, durch den Seilbogen.

Ist das Prinzip verstanden, beginnt das eigentliche Spiel. Die Kinder laufen unter dem Seilbogen durch, um die bzw. den linken SW herum und erneut unter dem Seilbogen durch, um die bzw. den rechten SW herum und wieder unter dem Seilbogen durch usw.

### Hinweis:

Größe der Spielfläche und die Raumhöhe beachten!

### Tipp:

Steht nur eine Person zum Schwingen zur Verfügung, lässt sich das andere Seilende an einem Baum, einem Pfahl o.ä. befestigen.





# Angeln

### Material:

- ein Springseil und ein Sand-/Reis-/Bohnensäckchen pro Kind
- viele Bierdeckel

### Spielverlauf:

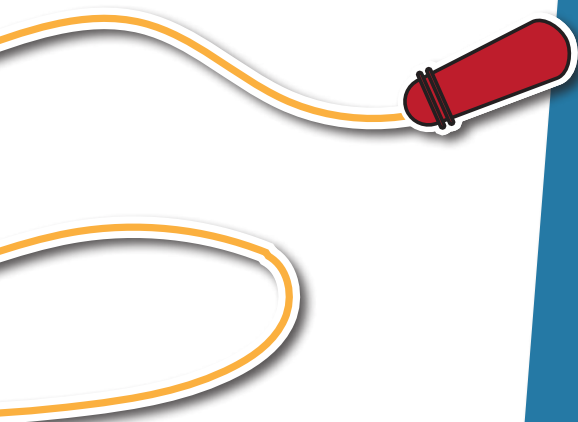
Es wird jeweils ein Springseil an Säckchen geknotet (Angel). Die Bierdeckel (Fische) werden auf dem Boden verteilt.

Jedes Kind bekommt eine Angel. Damit werden von einer Markierung aus, die Fische an Land gezogen. Dazu schwingt das Kind die Angel hin und her, versucht, das Säckchen auf dem Bierdeckel landen zu lassen und zieht mit Hilfe des Springseils den Bierdeckel vorsichtig zu sich hin. Wer angelt die meisten Fische?

Die Kinder sollten genügend Abstand zueinander haben, damit sich ihre Angeln nicht verknoten.

### Tipp:

Die Kinder stehen beim Angeln auf einer Bank oder einem wackeligen Untergrund (Therapiekreise, Aerostep o.ä.).



# Jagd auf den Drachenschwanz

### Material:

- ein Springseil pro Team (Drachen)

### Spielverlauf:

Maximal sechs Kinder bilden ein Team. Mindestens zwei Teams spielen gegeneinander. Die Kinder eines Teams stehen hintereinander, die Hände auf den Schultern des jeweils vorderen Kinders. Sie bilden einen Drachen. Das erste Kind der Reihe ist der Drachenkopf. Das letzte Kind der Reihe steckt ein zusammengelegtes Springseil in den Hosenbund, das ca. 30 cm rausschaut, der Drachenschwanz.

Der Drachenkopf versucht nun, den Drachenschwanz eines anderen Drachen zu schnappen. Dabei dürfen die Drachen nicht auseinanderbrechen.

### Spielvarianten:

- Jeder gegen Jeden! Jedes Kind steckt sich hinten in den Hosenbund ein zusammengelegtes Springseil und versucht, den jeweils anderen das Springseil aus dem Hosenbund zu ziehen. Wer kein Springseil mehr besitzt, scheidet aus. Gewonnen hat das Kind, das am Schluss übrig ist.

**Variante:** Kein Kind scheidet aus. Auch Kinder, die kein eigenes Seil mehr besitzen, haben weiterhin die Möglichkeit, den anderen Kindern die Seile abzufragen. Wer die meisten Springseile gesammelt hat, gewinnt.

- Nur die Hälfte der Kinder steckt sich ein zusammengelegtes Springseil in den Hosenbund. Die Kinder ohne Springseil versuchen, sich von den anderen Kindern ein Springseil zu schnappen, um es in ihren eigenen Hosenbund zu stecken. Die Kinder, die ihr Seil verloren haben, werden zu Fängerinnen und Fängern.

**Variante:** Die Kinder mit Springseil sind die „Kängurus“, die sie sich nur mit Känguru-Sprüngen (mit geschlossenen Füßen) auf dem Spielfeld bewegen. Das Fangen übernehmen „Jägerinnen“ und „Jäger“.



# Balltransport

### Material:

- zwei Springseile und ein Gymnastik- oder Softball für jeweils zwei Kinder

### Spielverlauf:

Die Kinder bilden Paare. Die zwei Kinder halten zwei Springseile zwischen sich gespannt, in dem sie von jedem Springseil jeweils ein Seilende in den Händen halten. Ein anderes Kind legt einen Ball auf die gespannten Springseile.

Die Kinder an den Seilenden versuchen, den Ball zu transportieren, ohne dass er von den gespannten Springseilen herunterfällt.

### Tipp:

Als Vorübung können Gymnastikstäbe statt der Springseile eingesetzt werden.

### Hinweis:

Das Spiel ist nicht ganz einfach. Gute Absprachen unter den Kindern sind anfänglich wichtig. Später kann versucht werden, nonverbal zu kommunizieren.

### Spielvarianten:

- Die Paare überwinden eine vorgegebene Slalomstrecke oder Hindernisse, ohne dass der Ball von den Springseilen fällt.
- Der Balltransport wird als Wettspiel durchgeführt. Die teilnehmenden Paare absolvieren auf Kommando eine vorgegebene Lauf- oder Hindernisstrecke. Das Paar, das die Aufgabe ohne Verlust des Balles als erstes erfüllt hat, hat gewonnen.



# Rundseil

### Material:

- mehrere Springseile

### Spielverlauf:

Die Springseile werden zu einem Rundseil zusammengeknotet. Alle Kinder verteilen sich um das Rundseil, halten es möglichst im gespannten Zustand fest und setzen sich gemeinsam mit den Füßen zur Kreismitte hin.

Auf ein Kommando versuchen alle Kinder, gleichzeitig aufzustehen und sich danach wieder hinzusetzen oder hinzulegen. Dabei muss das Rundseil immer von allen in beiden Händen gehalten werden.

### Spielvarianten:

- Die Kinder haben alle die rechte oder alle die linke Hand am Rundseil und bewegen sich im Kreis in verschiedenen Bewegungsarten. Sie lassen dabei das Rundseil nicht los.
- Die Kinder stehen mit dem Rücken zum Rundseil, Blick nach außen. Sie halten das Springseil mit beiden Händen auf dem Rücken und bewegen sich auf der Kreisbahn mit Seitstellschritt oder Kreuzschritt oder setzen sich gemeinsam auf den Boden. Die Hände halten das Springseil fest.



- Die Kinder stehen mit Blickrichtung nach innen und halten das Rundseil mit beiden Händen fest. Die Spielleitung stellt den Kindern Bewegungsaufgaben, die sie gemeinsam umsetzen, z.B. Änderungen der Standposition (Zehen- oder Einbeinstand), Ausführen von Wellenbewegungen.

# Blindes Pferd

### Material:

- ein Springseil für jeweils zwei Kinder
- Augenbinden

### Spielverlauf:

Die Kinder bilden Paare. Ein Kind übernimmt die Rolle des Pferdes, wird „angeschirrt“ (nimmt dazu in jede Hand ein Seilende) und bekommt die Augen verbunden. Das zweite Kind (Cowgirl bzw. Cowboy) hält das Springseil (Zügel) mit beiden Händen in der Mitte fest und lenkt das blinde Pferd nur mit Hilfe des Zügels über die Spielfläche.

### Tipp:

Bei der Einführung des Spiels sollte schrittweise vorgegangen werden:

- Zuerst werden die Augen der „Pferde“ noch nicht verbunden, sondern erst wenn die Spielidee von allen Kindern verstanden ist.
- Wenn die Augen dann verbunden sind, wird das Lenken anfänglich durch verbale Anweisungen des jeweiligen Cowgirls bzw. Cowboys unterstützt.
- Danach erhalten die blinden Pferde keine verbalen Hinweise mehr.

### Spielvariante:

- Mit Hilfe von Stangen, Hütchen o.ä. wird eine Slalomstrecke aufgebaut. Das Cowgirl bzw. der Cowboy lenkt das blinde Pferd über den Parcours.



# Blind auf dem Seil

### Material:

- ein Springseil für jeweils zwei Kinder

### Spielverlauf:

Die Kinder bilden Paare und stehen an einem am Boden liegenden Springseil. Ein Kind schließt die Augen (ggf. Augenbinde verwenden) und balanciert mit geschlossenen Augen auf dem Springseil. Das andere Kind gibt Anweisungen.

### Tipp:

Als Vorübung balancieren die Kinder mit geöffneten Augen vorwärts, seitwärts und rückwärts über ein am Boden liegendes Springseil.

### Spielvarianten:

- Ein Kind schließt die Augen. Ein anderes Kind legt mit dem Springseil eine Figur auf den Boden. Das Kind mit den geschlossenen Augen balanciert auf dem Springseil und versucht, die gelegte Figur zu erraten.
- Alle Kinder sind barfuß und haben die Augen geschlossen bzw. verbunden. Die Spielleitung legt mehrere Springseile am Boden aus, teils gerade, teils wellig. Die Kinder tasten sich mit den Füßen durch den Raum und versuchen, ohne verbale Hinweise die Springseile zu finden und darauf zu balancieren.





# Spinnen fangen Fliegen

### Material:

- mehrere Springseile

### Spielverlauf:

Die Kinder legen mit Hilfe der Springseile auf dem Boden ein Spinnennetz, indem sie die Enden der Springseile aneinanderlegen.

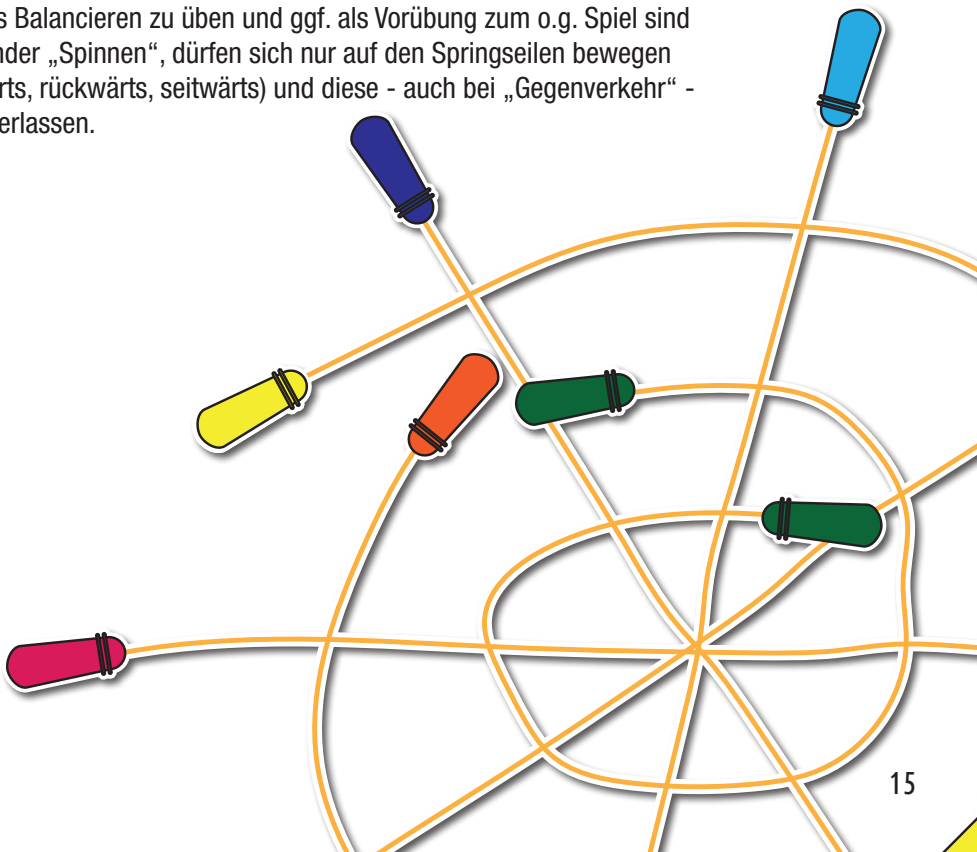
Je nach Gruppengröße werden 2-4 Kinder ausgewählt, die sich als „Spinne“ nur auf dem Netz bewegen dürfen.

Die anderen Kinder sind „Fliegen“, die sich nur in den Zwischenräumen des Netzes bewegen dürfen. Erlaubt ist, von Zwischenraum zu Zwischenraum zu springen.

Die Spinnen versuchen nun, die Fliegen zu fangen, ohne das Netz zu verlassen. Jede gefangene Fliege verwandelt sich in eine Spinne und hilft, die Fliegen zu fangen.

### Tipp:

Um das Balancieren zu üben und ggf. als Vorübung zum o.g. Spiel sind alle Kinder „Spinnen“, dürfen sich nur auf den Springseilen bewegen (vorwärts, rückwärts, seitwärts) und diese - auch bei „Gegenverkehr“ - nicht verlassen.



# Einfrieren

### Material:

- ein Springseil

### Spielverlauf:

Aus dem Springseil wird ein Kreis in der Raummitte gelegt. Um diesen Seilkreis wird ein nicht zu großes Spielfeld festgelegt. Bei jüngeren Kindern das Spielfeld auf max. 5 Meter um den gelegten Seilkreis begrenzen.

Ein Kind steht mit geschlossenen Augen im Kreis. Die anderen Kinder stehen eng um den Seilkreis herum - mit Blickrichtung nach außen.

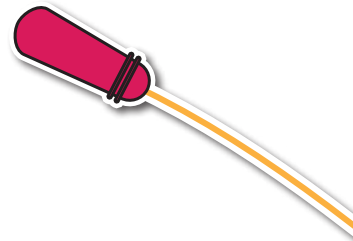
Das Kind im Seilkreis zählt mit geschlossenen Augen laut bis 10 und ruft dann: „Einfrieren!“ Während des Zählens laufen die Kinder, die außen stehen, schnell weg – bleiben aber innerhalb des Spielfeldes. Beim Ruf „Einfrieren!“ müssen sie sofort stehenbleiben und dürfen sich nicht mehr bewegen.

Das Kind im Seilkreis öffnet die Augen. Es sucht sich ein möglichst nahestehendes Kind aus und versucht, dieses mit 5 Schritten oder Sprüngen zu erreichen und zu berühren. Gelingt es, gehen beide Kinder in den Seilkreis und das Spiel beginnt erneut.

Das Spiel endet, wenn alle Kinder erreicht wurden.

### Tipp:

Bei sehr großer Spielfläche oder sehr vielen Kindern eventuell mehrere Seilkreise auslegen.



# Flohhüpfen

### Material:

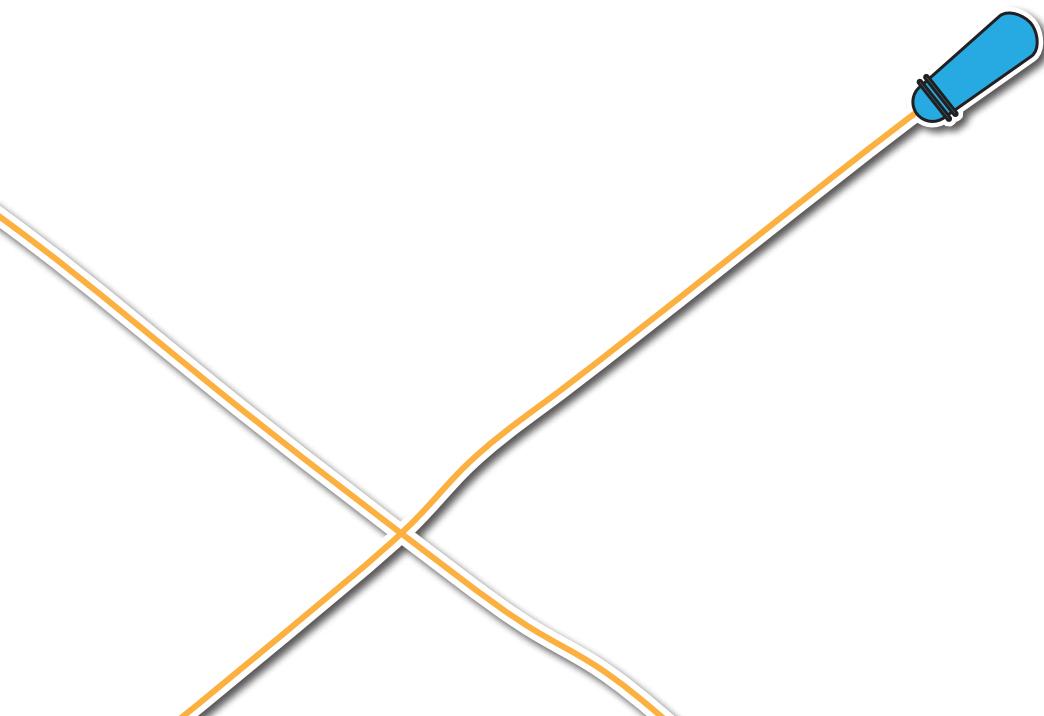
- ein Springseil pro Kind

### Spielverlauf:

Die Kinder bilden Paare. Jedes Paar steht an einem Seilkreuz. Dazu werden die Springseile der beiden Kinder als Kreuz auf den Boden gelegt. Die Kinder springen über das Seilkreuz: beid- und einbeinig vor-, seit-, rückwärts.

### Spielvarianten:

- Die Spielleitung gibt die jeweilige Sprungtechnik und/oder die Anzahl der Sprünge vor.
- Die beiden Kinder fassen sich an der Hand und springen gemeinsam über das Seilkreuz, ohne die Hand der Partnerin bzw. des Partners loszulassen.
- Die beiden Kinder stehen sich gegenüber an entgegengesetzten Seilenden des Seilkreuzes. Auf ein Startzeichen springen sie im Schlusssprung (beide Füße parallel) über die Seilenden im Kreis hintereinander her. Wer fängt die bzw. den anderen ein?



# Hindernissprung

### Material:

- mehrere Springseile

### Spielverlauf:

Die Springseile werden kreuz und quer auf den Boden der Spielfläche gelegt, so dass zwischen den einzelnen Seilen viel Platz ist. Die Kinder laufen um die Springseile herum. Liegt ein Springseil vor ihnen, springen sie darüber.

### Spielvarianten:

- Die Sprünge variieren: vorwärts, rückwärts, seitwärts, beidbeinig, einbeinig.
- Die Kinder zählen beim Überspringen der Springseile laut die Anzahl der von ihnen übersprungenen Springseile mit. Wer schafft in einer vorgegebenen Zeit die meisten Sprünge?
- Es werden immer zwei Springseile parallel zueinander gelegt, so dass ein Graben entsteht. Die Kinder müssen über den „Graben“ springen. Die Abstände zwischen den Springseilen können variieren.

# Seilleiter

### Material:

- mehrere Springseile pro Seilleiter (ggf. mehrere Seilleitern aufbauen)

### Spielverlauf:

Die Springseile liegen in Abständen parallel zueinander („Sprossen“), so dass eine „Seilleiter“ entsteht.

Die Kinder springen die Seilleiter „rauf und runter“. Die Spielleitung gibt eine Sprungart vor (z.B. hüpfen wie ein Hase/ein Frosch/ein Känguru oder springen wie ein Pferd).

### Spielvarianten:

- Die Kinder springen hintereinander nur in eine Richtung und laufen neben der Seilleiter zurück zum Start.
- Bei zwei oder mehr parallel liegenden Seilleitern kann das Springen auf der Seilleiter als Staffelspiel durchgeführt werden
- Ein Kind springt über die einzelnen „Sprossen“ ein Muster/einen Rhythmus vor, ein anderes Kind springt dies nach, z.B.: vor – vor – rück – vor – vor – rück usw.



# Propeller

### Material:

- ein langes (Spring-)Seil
- ein Sandsäckchen bzw. eine sandgefüllte Socke oder ein Tennisring

### Spielverlauf:

Alle Kinder stehen im Kreis. Die Spielleitung steht in der Mitte des Kreises und knotet an das eine Ende des langen Seils ein Säckchen oder einen Tennisring. Dann hält sie das andere Seilende fest, dreht sich um die eigene Achse selbst und schwingt dabei das Seil wie einen Propeller dicht über dem Boden. Die Kinder auf der Kreisbahn springen in die Höhe, wenn das Seil sie erreicht, so dass es unter ihnen hindurch saust.

Schaffen es alle Kinder in dem Kreis rechtzeitig hochzuspringen, ohne dass sich das Seil verheddert?

Wie viele Sprünge können insgesamt fehlerfrei durchgeführt werden?

### Tipp:

Die Spielleitung wechselt beim Drehen immer mal wieder die Richtung.

### Spielvariante:

- Das Seil kann in verschiedener Höhe und mit wechselnder Geschwindigkeit geschwungen werden.
- Das Kind, das im Seil hängen bleibt, muss als Spielleitung in die Kreismitte und das Seil kreisen lassen.





# 60-Sekunden-Challenge

### Material:

- ein Springseil pro Kind

### Spielverlauf:

Wie viele Sprünge kann das Kind innerhalb einer bestimmten Zeit absolvieren?

### Spielvarianten:

- Die Spielleitung ...
  - verkürzt oder verlängert die Zeitvorgabe,
  - gibt die Sprungtechnik vor,
  - legt die Anzahl der zu springenden Sprünge fest.
- Alle Kinder springen 60 Sekunden. Das Kind mit den meisten Sprüngen, darf die Sprungtechnik für den nächsten Durchgang wählen.

### Tipp:

Die Beschreibungen der Sprungtechniken befinden sich auf den S. 40 - 42.



# Paar-Challenge

## Material:

- ein Springseil für jeweils zwei Kinder

### Spielverlauf:

#### Paar-Challenge A

Die Kinder bilden Paare. Die zwei Kinder stehen nebeneinander mit gleicher Blickrichtung und fassen sich mit der jeweils zugewandten Hand an. Mit der jeweils freien Hand halten sie ein Seilende des gemeinsamen Springseiles fest, d.h. ein Kind mit der linken, das andere Kind mit der rechten Hand. Beide Kinder beginnen gleichzeitig, gemeinsam Springseil zu springen.

Die Schwierigkeit dieser Variante ist, dass beide Kinder die Armbewegungen parallel durchführen müssen, so dass das Springseil auch sauber die Kreisbewegung vollziehen kann.

#### Paar-Challenge B

Die Kinder bilden Paare. Die zwei Kinder stehen eng hintereinander. Ein Kind hält beide Seilenden in den Händen und leitet die Seilbewegung ein. Beide Kinder springen gleichzeitig.

### Spielvarianten:

- Die Partnerin bzw. der Partner wird nach jedem Durchgang gewechselt.
- Die Spielleitung ...
  - verkürzt oder verlängert die Zeitvorgabe,
  - gibt die Sprungtechnik vor,
  - legt die Anzahl der zu springenden Sprünge fest.

### Tipp:

Die Beschreibungen der Sprungtechniken befinden sich auf den S. 40 - 42.

# Team-Challenge

### Material:

- mehrere aneinander geknotete Springseile oder ein langes Seil (ca. 6 m)

### Hinweis:

Die Größe der Spielfläche und die Raumhöhe beachten!

### Spielverlauf:

Zwei Personen halten ein langes Seil jeweils an einem Ende und schwingen das Seil in gleichmäßigen Bewegungen. Von außen springen die Kinder nacheinander in das schwingende Seil hinein und springen gemeinsam.

Wie viele Kinder schaffen dies, ohne dass sich das Seil verheddert bzw. am Schwingen gehindert wird?

### Tipp:

Das Spiel „Achtenlauf“ (S. 8) ist eine gute Vorübung.

### Spielvarianten:

Da die Umsetzung des oben genannten Spiels nicht so leicht ist, bieten sich zum Einstieg zwei leichtere Varianten an:

- Anstatt, dass einer nach dem andern in das Seil läuft, stehen alle Kinder bereits vor Beginn des Schwingens hintereinander parallel zum Seil. Auf Kommando beginnen die beiden Personen an den Enden des Seiles mit den kreisförmigen Schwungbewegungen. Zum richtigen Zeitpunkt (ggf. auf Zuruf) springen dann alle Kinder gleichzeitig hoch.
- Das Seil wird permanent geschwungen. Immer nur ein Kind läuft von der einen Seite in die Schwungbewegungen hinein, springt dort mehrfach über das schwingende Seil und läuft auf der anderen Seite wieder heraus, ohne das Seil berührt zu haben.



# ABC-Springen

### Material:

- ein Springseil pro Kind

### Spielverlauf:

Jedes Kind hat ein Springseil und sagt beim Springen laut das Alphabet auf. Bei jedem Sprung/Durchschlag wird fortlaufend ein Buchstabe genannt. Bleibt das Kind im Springseil hängen, muss es ein Wort zu dem zuletzt genannten Buchstaben finden.

Beispiel: Das Kind bleibt beim 5. Sprung hängen, d.h. beim Buchstaben E und nennt nun das Wort „Elefant“.

Danach setzt das Kind den Durchgang fort oder beginnt von vorne.

Wer erreicht das „Z“?

### Spielvarianten:

Das Üben von Buchstaben bzw. Worten:

- Die Kinder erhalten von der Spielleitung ein Wort gesagt, das sie während des Springens laut buchstabieren müssen.
- Die Kinder bilden während des Springens eine Wortkette, wobei bei jedem Sprung ein Begriff genannt wird. Diese Begriffe werden in alphabetischer Reihenfolge genannt. Beispiel: Affe – Banane – Clown – Dackel usw.
- Es entsteht wieder während des Springens eine Wortkette. Der letzte Buchstabe des genannten Begriffes bildet den ersten Buchstaben des folgenden Wortes. Beispiel: Elefant – Telefon – Nase – Eimer – Regen usw.

Das Üben von Zahlen:

- Zum Üben von Zahlen werden die Durchschläge laut mitgezählt – vorwärts wie rückwärts.
- Die Spielleitung nennt eine Rechenaufgabe, die die Kinder während des Springens ausrechnen müssen. Das Ergebnis wird von den Kindern in Sprünge umgesetzt. Beispiel:  $3 \times 7 = 21$  Sprünge

Das oben beschriebene Spiel lässt sich auch mit Kindern spielen, die das Seilspringen noch nicht beherrschen. Sie können über ein am Boden liegendes Springseil springen.

# Linienlauf

### Material:

- mehrere Springseile
- Spielfeld mit Markierungslinien

### Spielverlauf:

Die Springseile liegen auf dem Boden außerhalb des Spielfeldes.

Alle Kinder laufen auf den Markierungslinien. Eine Fängerin bzw. ein Fänger verfolgt die Kinder und versucht, sie zu fangen. Wird ein Kind von der Fängerin bzw. dem Fänger berührt, verlässt es die Linie, begibt sich zu den außerhalb des Spielfeldes liegenden Springseilen. Nach 10 Grundsprüngen mit dem Springseil ist das Kind „erlöst“, darf wieder zurück auf die Linien und weiterhin mitspielen.

### Spielvarianten:

- Die Art der Fortbewegung auf den Linien wird geändert.
- Die Anzahl der Seilsprünge und/oder die Sprungart wird geändert.
- Die Anzahl der Fängerinnen bzw. Fänger wird erhöht.
- Das oben beschriebene Spiel lässt sich auch mit Kindern spielen, die das Seilspringen noch nicht beherrschen. Sie können über ein am Boden liegendes Springseil springen.



# Seilschatten

### Material:

- ein Springseil pro Kind

### Spielverlauf:

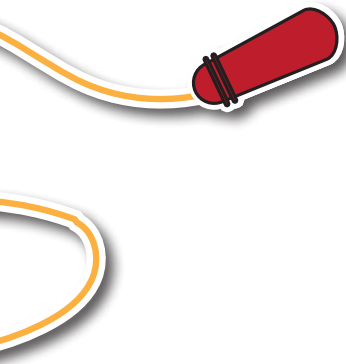
Die Kinder bilden Paare. Die zwei Kinder stehen jeweils mit einem Springseil in den Händen hintereinander. Auf Abstand achten! Das vordere Kind springt in einer selbst gewählten Technik auf der Stelle und/oder in der Fortbewegung und variiert diese auch. Das folgende Kind macht alle Bewegungen wie ein Schatten nach. Die Kinder wechseln regelmäßig die Positionen.

### Spielvarianten:

- Das vordere Kind springt mit Springseil im Laufsprung eine große Figur vor (z.B. ein Herz oder einen Stern). Die Partnerin bzw. der Partner folgt ebenfalls springseilspringend wie ein Schatten und versucht, die gesprungene Figur zu erraten.
- Die Kinder stehen sich gegenüber. Ein Kind springt mit selbstgewählter Sprungtechnik und variiert diese spontan. Die Partnerin bzw. der Partner ist das Spiegelbild und kopiert die Bewegungen.

### Tipp:

Die Beschreibungen der Sprungtechniken befinden sich auf den S. 40 - 42.



# Versteinern

### Material:

- je ein Springseil für die „Erlöserin“ bzw. den „Erlöser“

### Spielverlauf:

Je nach Gruppengröße werden 1-2 Kinder zur „Zauberin“ bzw. zum „Zauber“ ernannt, die die anderen Kinder versteinern können. 1-3 Kinder andere Kinder werden zur „Erlöserin“ bzw. zum „Erlöser“ ernannt und erhalten jeweils ein Springseil.

Die übrigen Kinder laufen kreuz und quer über das Spielfeld. Die Zauberin bzw. der Zauberer versuchen, Kinder durch Berührungen zu versteinern. Diese bleiben danach stehen und machen durch Handzeichen auf sich aufmerksam.

Eine Erlöserin bzw. ein Erlöser läuft mit dem Springseil in der Hand zum versteinerten Kind. Gemeinsam springen beide 5x durch das Seil (nebeneinander- oder hintereinanderstehend). Dann darf das erlöste Kind wieder mitspielen und die Erlöserin bzw. der Erlöser läuft zum nächsten versteinerten Kind.

### Spielvarianten:

- Je nach Gruppengröße werden 1-2 Kinder zur Zauberin bzw. zum Zauberer ernannt. Alle anderen Kinder haben jeweils ein Springseil und können damit zur Erlöserin bzw. zum Erlöser werden. Sobald ein Kind versteinert wird, läuft ein zweites Kind aus der Gruppe hinzu und erlöst es durch gemeinsames Seilspringen.
- Sind die Kinder im Seilspringen noch nicht so geübt, wird das Seil auf den Boden gelegt und das versteinerte Kind und die Erlöserin bzw. der Erlöser springen gemeinsam 5x über das Springseil hin und her.





# Feuer, Wasser, Blitz

### Material:

- ein Springseil pro Kind

### Spielverlauf:

Die Kinder laufen kreuz und quer und haben jeweils ein zusammengelegtes Springseil in der Hand.

- Auf Zuruf „Feuer“ legt jedes Kind sein Springseil lang auf dem Boden aus und springt beidbeinig über das Springseil hin und her.
- Auf Zuruf „Wasser“ legt jedes Kind sein Springseil auf dem Boden aus und springt einbeinig über das Springseil hin und her.
- Auf Zuruf „Blitz“ nimmt das Kind die Seilenden in beide Hände und springt durch das Springseil.

Alle Kinder nehmen ihre Springseile zwischen den Zurufen wieder auf, legen sie zusammen und laufen weiter kreuz und quer.

### Spielvarianten:

- Die Sprungarten und/oder die Anzahl der Sprünge werden vorgegeben, verändert oder durch Zusatzaufgaben erweitert. Beispiel:
  - „Feuer“: 10 Grundsprünge vorwärts (Easy Jumps) und anschließend zu einer vorgegebenen Hallenwand laufen.
  - „Wasser“: 10 Laufschriffe vorwärts (Jogging-Steps) und anschließend auf eine Bank stellen.
  - „Blitz“: 10 Grundsprünge mit jeweiligem Zwischensprung und anschließend in Bauchlage auf den Boden legen.
- Das oben beschriebene Spiel lässt sich auch mit Kindern spielen, die das Seilspringen noch nicht beherrschen. Sie können auf einem am Boden liegenden Springseil balancieren oder darüber springen:
  - „Feuer“: Das Kind legt sein Springseil lang auf den Boden und springt darüber (vorwärts, rückwärts, seitwärts).
  - „Wasser“: Das Kind legt sein Springseil lang auf den Boden und balanciert darauf (vorwärts, rückwärts, seitwärts).
  - „Blitz“: Das Kind legt mit seinem Springseil einen Kreis und setzt sich hinein.

# Brennball

### Material:

- mehrere Springseile
- ein Gymnastik- oder Softball
- vier „Stationen“ (z.B. Stangen, Hütchen)
- ein „Brennpunkt“ (z.B. Reifen oder zum Kreis gelegtes Seil)

### Spielverlauf:

Um ein Spielfeld herum sind mehrere „Stationen“ markiert. Im Spielfeld befindet sich ein „Brennpunkt“.

Die Kinder bilden zwei Teams: das Werfer-Team (Team A) steht außerhalb des Spielfeldes an einer Startlinie und das Fänger-Team (Team B) steht verteilt innerhalb des Spielfeldes.

Ein Kind aus Team A wirft den Ball ins Feld, schnappt sich ein Springseil und bewegt sich seilspringend (Laufsprung) um das Spielfeld herum von Station zu Station, während Team B versucht, den Ball zu fangen und so schnell wie möglich zum Brennpunkt zu werfen.

Landet der Ball auf dem Brennpunkt, muss das seilspringende Kind (Team A) sofort an einer Station stehenbleiben und auf der Stelle weiterhin springen (Grundsprung), bis das nächste Kind seines Teams den Ball ins Feld geworfen hat. Dann darf die Runde fortgesetzt werden.

Erreicht das seilspringende Kind (Team A) die rettende Station nicht, muss es unverzüglich zurück zum Start.

Für Team A zählen die zurückgelegten Runden um das Spielfeld als Punkte, für Team B die gefangenen Bälle.

Die Teams wechseln nach einer vorgegebenen Zeit.

### Spielvarianten:

- Die Sprungtechniken an den Stationen können vorgegeben werden und variieren.
- Die Teams wechseln, sobald Team A eine vorher festgelegte Punktzahl erreicht hat.
- Bei sehr großen Gruppen oder um die Intensität zu erhöhen, starten immer zwei Kinder des Werfer-Teams (Team A) gleichzeitig parallel zueinander mit je einem Springseil.



# Staffelspiele – Balancieren und Springen

### Material:

- eine Wendemarke (Stange, Hütchen o.ä.) pro Team
- ein Springseil oder mehrere Springseile (Anzahl variiert bei den verschiedenen Staffeln) pro Team

### Spielverlauf:

Für alle Staffel-Beispiele gilt:

- Die Kinder werden in zwei oder mehr Teams aufgeteilt.
- Die Teams stehen auf einer Seite der Sporthalle/-fläche hinter einer markierten Linie (Start- und Ziellinie).
- Jedes Team hat eine eigene Laufbahn.
- Auf der anderen Seite der Sporthalle/-fläche befindet sich pro Team eine Wendemarke (z.B. Stange, Hütchen) an der jeweiligen Laufbahn.
- Es beginnt das erste Kind pro Team und absolviert die Laufbahn (hin und zurück). Beim Erreichen der Start- und Ziellinie wird – je nach Aufgabenstellung (s.u.) – das zweite Kind des Teams abgeklatscht bzw. erhält das Springseil und geht auf die Laufbahn. Dieser Vorgang wiederholt sich so lange, bis alle Kinder des Teams die Aufgabe absolviert haben.

### Staffelvarianten:

- **Balancieren auf einem am Boden liegenden Springseil**

Auf dem Boden zwischen Startlinie und Wendemarke liegt pro Laufstrecke ein Springseil.

Das erste Kind startet, läuft zum Springseil, balanciert vorwärts darüber, läuft zur Wendemarke und balanciert auf dem Rückweg auch vorwärts über das Springseil.

**Variante:** Die Kinder balancieren rückwärts auf dem Springseil.

- **Springen über ein am Boden liegendes Springseil**

Auf dem Boden zwischen Startlinie und Wendemarke liegt pro Laufstrecke ein Springseil gerade ausgerichtet.

Das erste Kind startet, läuft zum Springseil, springt beidbeinig seitlich in der Vorwärtsbewegung hin und her über das Springseil, läuft zur Wendemarke und springt auf dem Rückweg auch wieder über das Springseil.

**Variante:** Die Kinder springen einbeinig in der Vorwärtsbewegung über das Springseil.



- **Seilspringen an der Wendemarke**

An der Wendemarke liegt ein Springseil.

Das erste Kind startet, läuft zum Springseil, springt, legt das Springseil wieder ab und läuft zurück zur Start-/Ziellinie.

Die Spielleitung gibt die Sprungart und die Anzahl der Sprünge vor.

- **Seilspringen auf der Laufstrecke**

Auf dem Boden zwischen Startlinie und Wendemarke liegen pro Laufstrecke drei Springseile in größeren Abständen (Sprungstationen).

Das erste Kind startet, läuft zum 1. Springseil, springt, läuft zum 2. Springseil, springt, läuft zum 3. Springseil, springt, läuft zur Wendemarke und wieder zurück zur Start-/Ziellinie.

Die Spielleitung gibt die Sprungart/en und die jeweilige Anzahl der Sprünge vor.

- **Seilspringen in der Fortbewegung**

Das erste Kind bekommt ein Springseil und läuft im Laufschrift durch das Springseil (Jogging-Step) über die Laufbahn, um die Wendemarke, zurück zur Start-/Ziellinie und übergibt das Springseil an das zweite Kind.

- **Seilspringen in der Fortbewegung mit Seilsprüngen an der Wendemarke**

Das erste Kind bekommt ein Springseil und läuft im Laufschrift durch das Springseil (Jogging-Step) über die Laufbahn bis zur Wendemarke, absolviert dort einige Sprünge, läuft im Laufschrift zurück zur Start-/Ziellinie und übergibt das Springseil an das zweite Kind.

Die Spielleitung gibt die Sprungart und die Anzahl der Sprünge vor, die an der Wendemarke absolviert werden müssen.

### **Tipp:**

Die Beschreibungen der Sprungtechniken finden sich auf S. 40 - 42.



# Stationstraining – Der Würfel entscheidet

### Material:

- ein Springseil pro Kind
- ein oder mehrere Farbwürfel (je nach Gruppengröße; alternativ: Farbkarten)
- 6 Zahlenwürfel
- Stationskarten

### Spielverlauf:

Auf der Spielfläche befinden sich sechs farbig markierte Stationen (entsprechend der Farben auf dem Farbwürfel). In der Mitte der Spielfläche befindet sich der Farbwürfel (bei größeren Gruppen mehrere Farbwürfel).

Jedes Kind erhält ein Springseil. Die Kinder starten in der Mitte des Spielfeldes und würfeln nacheinander eine Farbe. Dann laufen sie einzeln mit dem Springseil in der Hand zu der jeweiligen, farbig markierten Station.

An jeder Station liegt eine Stationskarte, z.B.:

- Station rot: Grundsprung vorwärts (Easy Jump)
- Station blau: Grundsprung rückwärts (Easy Jump)
- Station grün: Laufsprung (Jogging-Step)
- Station gelb: Galoppschritt
- Station orange: Kreuzdurchschlag (Criss Cross)
- Station weiß: Doppeldurchschlag (Double under)

### Tipp:

Die Beschreibungen der Sprungtechniken befinden sich auf den S. 40 - 42.

**Mit einem an der Station liegenden Zahlenwürfel ermittelt das Kind die Anzahl der durchzuführenden Sprünge.**

Beispiele:

- Ein Kind befindet sich an der blauen Station und würfelt eine 3, d. h. es springt dreimal den Grundsprung rückwärts.
- Ein Kind befindet sich an der gelben Station und würfelt eine 5, d. h. sie springt fünfmal den Galoppschritt.

Hat das Kind die jeweilige Aufgabe erfüllt, läuft es mit seinem Springseil zurück zum Farbwürfel, würfelt erneut und startet zur nächsten Station.

### **Tipp:**

Damit es zu Beginn des Stationstrainings nicht zu einem Stau am Farbwürfel kommt, müssen alle Kinder nach den „Startschuss“ 10 x fehlerfrei durch das Springseil springen. Wer das geschafft hat, darf zum Farbwürfel laufen und beginnen.

### **Spielvariante:**

Die Kinder würfeln nacheinander eine Farbe. Jedes Kind läuft zu der jeweiligen, farbig markierten Station. Dort sind Springseile auf dem Boden ausgelegt, auf denen die Kinder balancieren bzw. die sie überspringen müssen.

An jeder Station liegt eine Stationskarte, z.B.:

- Station rot: über das Springseil vorwärts balancieren
- Station blau: über das Springseil rückwärts balancieren
- Station grün: vorwärts beidbeinig über das Springseil springen
- Station gelb: rückwärts beidbeinig über das Springseil springen
- Station orange: seitwärts beidbeinig über das Springseil springen
- Station weiß: vorwärts einbeinig über das Springseil springen

An jeder Station befindet sich außerdem ein Zahlenwürfel. Das Kind würfelt eine Zahl und erfüllt die jeweilige Aufgabe.

Beispiele:

- Ein Kind befindet sich an der roten Station und würfelt eine 3, d. h. es balanciert dreimal vorwärts über das ausgelegte Springseil.
- Ein Kind befindet sich an der orangen Station und würfelt eine 5, d. h. es springt fünfmal seitwärts beidbeinig über das am Boden liegende Seil.

Hat das Kind die jeweilige Aufgabe erfüllt, läuft es zurück zum Farbwürfel, würfelt erneut und startet zur nächsten Station.





# Und so kann es weiter gehen ...

## An alle Sportvereine, Kindertagesstätten und Grundschulen

### Gute Beispiele gesucht!

Sind Sie ein Fan des Springseilspringens? Und nutzen Sie jede Gelegenheit (z.B. Pausen, Betreuungszeiten), Kindern das Springseilspringen näher zu bringen oder selbst zu springen?

Ist für Sie das Springseil das ideale Fitnessgerät zum Training der von Ihnen angebotenen Sportart?

Eventuell beginnen Sie sogar jede Bewegungs- und Sportstunde mit dem Springseilspringen?

Vielleicht setzen Sie das Springseil aber auch in Ihren Deutsch- oder Mathestunden ein?

Gesucht werden u.a. ...

.... neue, innovative Spielideen mit dem Springseil,

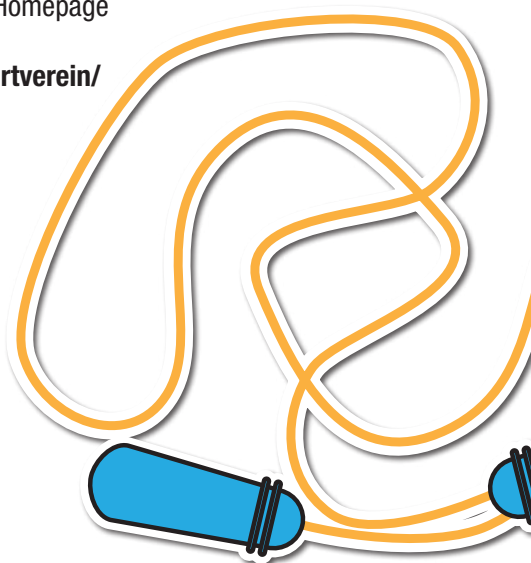
.... Berichte über Kinder (Kita, Schule, Verein), die regelmäßig Springseilspringen,

.... Berichte über Springseil-Events.

Wir veröffentlichen alle guten Beispiele auf der Homepage der Sportjugend Niedersachsen unter:

**[www.sportjugend-nds.de/sj-schule-kita-sportverein/](http://www.sportjugend-nds.de/sj-schule-kita-sportverein/)**

**Kontakt: [bnordhause@lsb-niedersachsen.de](mailto:bnordhause@lsb-niedersachsen.de)**



## Seilspringen als Disziplin des Deutschen Sportabzeichens

In der Kategorie Koordination des Deutschen Sportabzeichens befindet sich für alle Altersgruppen die Disziplin Seilspringen. Die Sprungtechnik unterscheidet sich je nach Altersgruppe. Die Anzahl der geforderten Sprünge ist abhängig von der Sprungtechnik und des angestrebten Sportabzeichens in Gold, Silber oder Bronze. Eine Differenzierung nach Geschlecht findet nicht statt.

Für die Altersklasse der 6-9jährigen sieht der Aufgabenkatalog des Deutschen Sportabzeichens beispielsweise 10 (für das Bronze-Abzeichen), 15 (Silber) bzw. 25 (Gold) Wiederholungen vor, wahlweise in den Sprungtechniken Grundsprung vorwärts mit und ohne Zwischensprung oder Galoppschritt.<sup>1</sup>

Weitere Informationen unter: [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)

## Skipping Hearts

Skipping Hearts, ein Projekt der Deutschen Herzstiftung, richtet sich unter dem Motto „Mit kleinen Sprüngen viel erreichen“ an Schulen. Mit einem zweistufigen Programm sollen Schülerinnen und Schüler der 3. und 4. Klassen fit gemacht werden. Jede Schule kann sich pro Schuljahr mit einer Klasse oder maximal 30 Schülerinnen und Schülern für das Projekt bewerben.

### Stufe 1: Skipping Hearts Basic

Eine erfahrene Workshop-Leitung vermittelt im Rahmen von zwei Schulstunden kind- und schulgerecht die Grundtechniken des Rope-Skippings.

### Stufe 2: Skipping Hearts Champion

Um die im Basic-Workshop kennengelernten Elemente längerfristig zu trainieren, erhalten die teilnehmenden Schulen ein sog. „Schulpaket“ mit Springseilen, Lehrerhandbuch und Schülerübungsheften. Am Ende dieser Trainingsphase steht ein schulinterner Wettkampf, der „Skipping Hearts Day“. Weiteres Material (z.B. Wettkampfkarten, MP3-Zeitansagen und Poster) finden Interessierte auf der Skipping Hearts-Homepage.

Weitere Informationen unter: [www.skippinghearts.de](http://www.skippinghearts.de)

<sup>1</sup> Vgl. Deutscher Olympischer Sportbund (Hrsg.) (2020): Deutsches Sportabzeichen. Prüfungswegweiser. Stand 01.01.2020. Frankfurt. S. 20.

# Sportmaterial

Das Angebot der Springseile reicht von einfachen grauen Hanf- oder Sisalseile bis hin zu Speed Ropes – je nach Trainingsanforderung. Zum Seilspringen für Kinder im Kita- und Grundschulalter ist keine teure Ausstattung notwendig, ein einfaches Springseil ist ausreichend. Springseile mit Holz- oder Kunststoffgriffen erleichtern oftmals das Springen. Wichtig ist, dass die Länge des Seiles der Körpergröße des Kindes angepasst ist. Gängige Springseile, die über den Sportfachhandel bezogen werden können, sind 3 m lang, 9 mm dick und 95 g schwer. Diese Springseile sind bei individueller Verkürzung auch bei kleineren Personen einsetzbar. Darüber hinaus werden vom Handel auch Rollen mit 100 m Springseil angeboten, so dass Springseile in individueller Länge abgeschnitten werden können.

Beim Seilspringen sollten immer feste Turnschuhe (möglichst mit guter Dämpfung) getragen werden. Nahezu jeder Untergrund eignet sich zum Seilspringen. Gelenkschonend ist ein gefederter Hallenboden, flach abgemähter Rasen oder eine dünne Gymnastikmatte. Bei intensivem, regelmäßigem Seilspringen sollte das Springen auf Beton oder Asphalt vermieden werden. Auf Unebenheiten am Boden ist zu achten, da eine Verletzungsgefahr besteht bzw. das Springseil nicht darüber schwingt.

## Seilspringen – aber wie?

### Ermitteln der richtigen Seillänge

Das Kind stellt sich mittig auf sein Springseil.

- Bei Springseilen ohne Haltegriffe gilt: Wenn beide Seilenden unter die Achseln reichen, ist die richtige Länge gefunden. Ist das Springseil zu lang, werden die beiden Seilenden jeweils geknotet. Kindern fällt es beim Schwingen des Springseiles oft leichter, das Springseil an den Knoten zu halten.
- Springseile mit Haltgriffen haben die richtige Länge, wenn das Ende der Haltegriffe unter die Achseln reicht. Auch diese Springseile lassen sich ggf. durch Knoten verkürzen.

## Körperhaltung beim Seilspringen

- Die Körperhaltung ist beim Seilspringen immer aufrecht.
- Die Schultern sind entspannt.
- Die Ellenbogen liegen am Körper.
- Die Knie sind leicht gebeugt.
- Der Drehimpuls des Springseils entsteht aus einer lockeren Einwärtsdrehung der Handgelenke.
- Das Springseil schwingt konstant um den Körper.
- Nur so hoch springen, dass das Springseil gerade unter den Füßen durchschwingt.
- Nur auf den Fußballen springen. Die Fersen berühren nicht den Boden.



## Sprungtechniken

Videos zu einigen Techniken des Seilspringens finden sich auf der Homepage des Deutschen Sportabzeichens unter:

<https://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/#akkordeon-3782>

Das Kind hat bei allen Sprüngen in jeder Hand ein Seilende.

### **Grundsprung (Easy Jump) beidbeinig vorwärts**

Das Springseil liegt hinter den Füßen auf dem Boden auf. Das Kind holt Schwung und schwingt das Springseil von hinten über seinen Kopf nach vorne und springt mit beiden Füßen gleichzeitig vorwärts darüber.

### **Variante: Grundsprung beidbeinig rückwärts**

Zu Beginn liegt das Springseil vor den Füßen und das Kind schwingt das Springseil von vorn über den Kopf nach hinten und springt beidbeinig rückwärts darüber.

### **Grundsprung (Easy Jump) beidbeinig vorwärts mit Zwischensprung**

Das Springseil liegt hinter den Füßen auf dem Boden auf. Das Kind holt Schwung und schwingt das Springseil von hinten über seinen Kopf nach vorne und springt mit beiden Füßen gleichzeitig vorwärts darüber, jeweils mit einem kleinen Zwischensprung auf der Stelle.

### **Variante: Grundsprung beidbeinig rückwärts mit Zwischensprung**

Zu Beginn liegt das Springseil vor den Füßen und das Kind schwingt das Springseil von vorn über den Kopf nach hinten und springt beidbeinig rückwärts darüber jeweils mit einem kleinen Zwischensprung auf der Stelle.

## Grundsprung einbeinig vorwärts

Das Springseil liegt hinter den Füßen auf dem Boden auf. Das Kind holt Schwung und schwingt das Springseil von hinten über seinen Kopf nach vorne und springt auf einem Bein vorwärts darüber.

Wechsel des Sprungbeins nach beliebig vielen Wiederholungen.

## Variante: Grundsprung einbeinig rückwärts

Zu Beginn liegt das Springseil vor den Füßen und das Kind schwingt das Springseil von vorn über den Kopf nach hinten und springt einbeinig darüber.

Wechsel des Sprungbeins nach beliebig vielen Wiederholungen.

## Laufschrift (Jogging-Step) vorwärts

Das Springseil liegt hinter den Füßen auf dem Boden auf. Das Kind beginnt zu laufen, schwingt gleichzeitig das Springseil von hinten über den Kopf nach vorne und läuft vorwärts über das Springseil. Der Laufschrift vorwärts kann in der Vorwärtsbewegung oder auf der Stelle durchgeführt werden.

## Variante: Laufschrift rückwärts

Das Springseil liegt vor den Füßen auf dem Boden auf. Das Kind beginnt auf der Stelle zu laufen, schwingt gleichzeitig das Springseil von vorne über den Kopf nach hinten und läuft rückwärts über das Springseil.

## „Treppen steigen“ / Skipping vorwärts

Das Springseil liegt hinter den Füßen auf dem Boden auf. Das Kind schwingt das Springseil von hinten über den Kopf nach vorne und springt auf einem Bein vorwärts darüber. Dabei wechseln bei jedem Sprung die Beine, d.h. das Kind landet immer im Wechsel mal auf dem linken Fuß, mal auf dem rechten Fuß.

Das „Treppensteigen“ vorwärts kann in der Vorwärtsbewegung oder auf der Stelle durchgeführt werden.





### **Variante: „Treppen steigen“ rückwärts**

Das Springseil liegt vor den Füßen auf dem Boden auf. Das Kind schwingt das Springseil von vorne über den Kopf nach hinten und springt auf einem Bein rückwärts darüber. Dabei wechseln bei jedem Sprung die Beine, d.h. das Kind landet immer im Wechsel mal auf dem linken Fuß, mal auf dem rechten Fuß.

### **Galoppschritt / Pferdchensprung**

Das Springseil liegt hinter den Füßen auf dem Boden auf. Das Kind schwingt das Springseil von hinten über den Kopf nach vorne und springt im Laufschrift in der Fortbewegung jeweils bei einem Seildurchschlag mit beiden Füßen nacheinander über das Springseil (Pferdchensprung). Das Kind springt dabei mit einem Fuß ab und zieht das andere Bein nach.

Der Galoppschritt kann in der Vorwärtsbewegung oder auf der Stelle durchgeführt werden.

### **Kreuzsprung oder Kreuzdurchschlag (CrissCross)**

Das Springseil liegt hinter den Füßen auf dem Boden auf. Das Kind holt Schwung und schwingt das Springseil von hinten nach vorne. Sobald das Springseil über dem Kopf ist, kreuzen die Arme vor dem Körper und das Kind springt über das verdrehte Springseil. Danach öffnet das Kind die Arme wieder und es folgt ein Grundsprung – Kreuzsprung – Grundsprung – Kreuzsprung usw.

**Tipp:** Beim Sprung ist es wichtig, das Seil aus dem Handgelenk zu schwingen.

### **Variante: Kreuzsprung mit Zwischensprung**

Das Springseil liegt hinter den Füßen auf dem Boden auf. Das Kind holt Schwung. Sobald das Springseil über dem Kopf ist, kreuzen die Arme vor dem Körper und das Kind springt über das verdrehte Seil. Danach öffnet das Kind die Arme wieder, dabei erfolgt ein Zwischensprung, dann ein Grundsprung mit Zwischensprung – Kreuzsprung mit Zwischensprung - Grundsprung mit Zwischensprung – Kreuzsprung mit Zwischensprung – Grundsprung mit Zwischensprung usw.

### **Doppelschwung / Doppeldurchschlag (Double Under)**

Das Springseil liegt hinter den Füßen auf dem Boden auf. Das Kind schwingt das Springseil so schnell von hinten über den Kopf nach vorne, dass es das Springseil bei nur einem großen Armschwung zweimal mit dem Grundsprung beidbeinig vorwärts überspringt.

# Impressum

**Herausgeber:**

Sportjugend im LandesSportBund Niedersachsen e.V.  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover  
E-Mail: [sportjugend-nds@lsb-niedersachsen.de](mailto:sportjugend-nds@lsb-niedersachsen.de)  
Internet: [www.sportjugend-nds.de](http://www.sportjugend-nds.de)

**Verantwortlich:**

Britta Nordhause

**Grafik und Layout:**

[www.pries-werbung.de](http://www.pries-werbung.de)

**Fotos:**

S. 1, 2, 7, 9, 12, 14, 24, 33, 35, 44: [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)  
S. 10, 19, 21, 22, 27, 28, 31, 39, 41: [pries-werbung.de](http://pries-werbung.de)

**Auflage:**

2.000

Hannover, August 2020



**Niedersachsen**

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe  
des Landes Niedersachsen.



