



Bewegungsideen zum Seilspringen

für _____ Klasse __

Auf <https://www.skippinghearts.de/> hat sich das Skipping Hearts-Team ganz nach dem Motto #stayathome ein Rope Skipping-Programm für zuhause ausgedacht, mit dem ihr für sportliche Abwechslung in der aktuellen Situation sorgen könnt!

Auf der Internetseite werden euch jeden Freitag neue Sprünge vorgestellt, die Ihr ausprobieren und kombinieren könnt. Alle Sprünge können dort auch als Video angesehen werden.

Auch verschiedene Trainingsprogramme, Challenges und Kombinationsmöglichkeiten werden dort angeboten wie z.B. die Kombination:



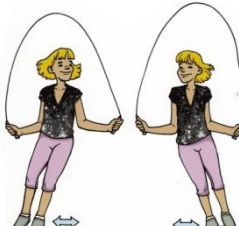
2x Double Bounce, 4x Basic Jump, 4x Side Straddle mit offenen und gekreuzten Beinen

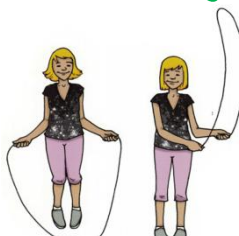




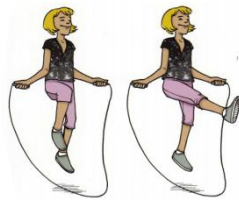

⇒ Link für das Video: https://www.skippinghearts.de/uploads/ProjectMedia/Videos/Kombinationen/4DB-4B|-4SS_gekreuzt.mp4

Probiert es doch einmal aus! Bestimmt habt ihr auch eigene Ideen?!

Zieht die Sportschuhe an und schnappt euch euer Springseil. Schafft ein wenig Platz in der Wohnung oder geht raus in den Hof oder auf die Terrasse und schon heißt es

„Ready – Set – Go!“ Viel Spaß!

Hier sind mögliche Sprünge beschrieben. Welche Stufe(n) erreichst du? Hake ab! <input checked="" type="checkbox"/>		Stufen			
Nr.	Sprungbeschreibung	1	2	3	4
1	<p>Basic Jump</p>  <p>Stell Deine Beine dicht nebeneinander und springe bei jedem Seildurchschlag mit geschlossenen Beinen über das Seil.</p>	5x Basic Jump (ohne Fehler) <input type="checkbox"/>	10x Basic Jump <input type="checkbox"/>	20x Basic Jump <input type="checkbox"/>	10x Basic Jump rück- wärts durch- schlagen <input type="checkbox"/>
2	<p>Side Straddle</p>  <p>Springe abwechselnd mit gegrätschten und geschlossenen Beinen über das Seil.</p>	4x Side Straddle (ohne Fehler) <input type="checkbox"/>	8x Side Straddle <input type="checkbox"/>	16x Side Straddle <input type="checkbox"/>	4x Side Straddle rück- wärts durch- schlagen <input type="checkbox"/>
3	<p>Skier</p>  <p>Der Skier ist wie Slalom fahren. Du springst mit geschlossenen Beinen abwechselnd nach rechts und nach links.</p>	4x Skier (rechts, links) <input type="checkbox"/>	8x Skier <input type="checkbox"/>	16x Skier <input type="checkbox"/>	4x Skier Rück- wärts durch- schlagen <input type="checkbox"/>

4	<h3>Side Swing</h3> 	<p>Du machst zuerst einen Basic Jump. Dann schwingst Du das Seil rechts vorbei und machst wieder einen Basic Jump. Anschließend schwingst Du das Seil an Deiner linken Seite vorbei.</p>	4x Side Swing (rechts, links) <input type="checkbox"/>	8x Side Swing <input type="checkbox"/>	16x Side Swing <input type="checkbox"/>	4x Side Swing Rückwärts durchschlagen <input type="checkbox"/>
5	<h3>Jogging Step</h3> 	<p>Der Jogging Step ist ein Laufschrift. Bei jedem Seildurchschlag abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß über das Seil springen. Das ist wie Jogging im Stehen.</p>	2x Jogging Step (rechts, links) <input type="checkbox"/>	4x Jogging Step <input type="checkbox"/>	8x Jogging Step <input type="checkbox"/>	16x schnelle Jogging Steps <input type="checkbox"/>
6	<h3>Forward Straddle</h3> 	<p>Du nimmst abwechselnd das rechte Bein nach vorne und das linke nach hinten und mal das linke Bein nach vorne und das rechte nach hinten.</p>	4x Forward Straddle (rechts, links) <input type="checkbox"/>	8x Forward Straddle <input type="checkbox"/>	16x Forward Straddle <input type="checkbox"/>	4x Forward Straddle rückwärts durchschlagen <input type="checkbox"/>
7	<h3>Criss Cross</h3> 	<p>Du springst wie beim Basic Jump mit geschlossenen Beinen. Bei jedem zweiten Sprung kreuzt Du die Arme vor dem Körper.</p>	4x Criss Cross (ohne Fehler) <input type="checkbox"/>	8x Criss Cross <input type="checkbox"/>	16x Criss Cross <input type="checkbox"/>	4x Criss Cross rückwärts durchschlagen <input type="checkbox"/>
8	<h3>Half turn</h3> 	<p>Mach einen Basic Jump. Schwing das Seil seitlich neben Deinem Körpern vorbei und mach eine halbe Drehung nach links oder nach rechts. Dann machst du wieder einen Basic Jump, jetzt aber rückwärts.</p>	1x Half Turn aus dem Stand <input type="checkbox"/>	1x Half Turn aus dem Stand zur anderen Seite <input type="checkbox"/>	1x Half Turn mit Variante <input type="checkbox"/>	3x Half Turn mit Variante <input type="checkbox"/>
9	<h3>Can Can</h3> 	<p>Heb beim ersten Sprung das rechte Knie hoch. Mach dann einen Basic Jump. Schwing danach das rechte Bein gestreckt nach vorne hoch und mach dann wieder einen Basic Jump. Beim nächsten Mal springst Du mit dem linken Bein.</p>	1x Can Can (rechts) <input type="checkbox"/>	2x Can Can Auf jeder Seite (rechts, links) <input type="checkbox"/>	4x Can Can auf jeder Seite <input type="checkbox"/>	2x Can Can rückwärts durchschlagen <input type="checkbox"/>
10	<h3>Double Under</h3> 	<p>Schlag das Seil so schnell, dass es bei jedem Sprung zweimal unter Deinen Füßen durchschwingt.</p>	1x Double Under aus dem Basic Jump <input type="checkbox"/>	2x Double Under mit Zwischen-sprung <input type="checkbox"/>	4x Double Under mit Zwischen-sprung <input type="checkbox"/>	3x Double Under direkt hintereinander <input type="checkbox"/>