

SEILZIEHEN UND SEILSPRINGEN

ZIELE

Spielerisch mit Seilen in Kontakt kommen.

INHALT

Der Weltrekordhalter im Seilspringen zeigt den Kindern die grosse Welt der Seilsportarten.

Zum Aufwärmen und als Vorübung für das Seilspringen machen wir ein Karussell. Dazu stehen die Kinder in einem Kreis. In der Mitte steht eine Leitungsperson und lässt das Seil vorerst auf Knöchelhöhe über den Boden kreisen. Die Kinder müssen gut aufpassen und rechtzeitig über das kreisende Seil springen. Wer nicht rechtzeitig springt, bleibt im Seil hängen und scheidet für diese Runde aus. Die Leitungsperson kann das Seil schneller oder langsamer kreisen lassen, die Höhe variieren und verschiedene Sprungarten vorgeben. Es können beliebig viele Runden durchgeführt werden.

Seilspringen

Als nächstes lernen die Kinder wie sie ein Seil richtig schwingen. Dazu schwingen die Kinder jeweils zu zweit und achten darauf, dass die Seilmitte immer den Boden berührt, das Seil einen schönen runden Bogen macht und das Seil in einem regelmässigen Rhythmus geschwungen wird.

Danach können zwei Kinder ein Seil schwingen und eine Person darin hüpfen. Das Seilspringen kann beliebig erschwert werden. Es können auch mehrere Personen gleichzeitig im Seil springen. Der Ein- und Ausstieg in ein schwingendes Seil kann zudem auch geübt werden. Die Kinder sollten alle einmal zum springen und schwingen kommen.

Seilziehen

Die Königsdisziplin der Seilsportarten ist das Seilziehen. Dazu werden die Kinder in zwei Gruppen eingeteilt. Die beiden Gruppen halten sich jeweils an einem Ende des Seils. In der Mitte zwischen den Gruppen wird eine Linie gezogen. Eine Leitungsperson gibt das Kommando "Los!". Die Kinder ziehen nun am Seil und versuchen die andere Gruppe über die Mittellinie zu ziehen.

Hinweis!

Achte darauf, dass du zum Seilziehen ein genug starkes Seil nimmst. Hanfseile sind bis ca. 800kg belastbar und können somit in grösseren Gruppen mit älteren Teilnehmenden reissen.

Alter: 7

KATEGORIEN

- Seiltechnik
- Seilanwendungen