

Seilspringen

Weiter geht´s mit der nächsten Sportart 😊

Wie ihr vielleicht schon wisst, gibt es verschiedene Arten vom Seilspringen:

1. Ihr springt mit beiden Beinen gleichzeitig über das Seil
2. Ihr springt zuerst mit einem Bein, dann mit dem anderen Bein über das Seil.



1.



2.

Das Ganze geht natürlich auch rückwärts oder auch nur mit einem Bein 😊

3. Wer das schon gut kann, kann sich einmal an der nächsten Übung versuchen:



Dazu macht ihr das gleiche wie oben mit der Ausnahme, dass ihr bei jedem zweiten Sprung die Arme über Kreuz nehmt.

Die Basics des Seilspringens sowie ein paar anspruchsvollere Übungen werden in diesem Video sehr gut erklärt: [Rope Skipping lernen - Anleitung für Basicsprünge | Tigerenten Club | SWR Kindernetz - YouTube](https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/08/L_D2_2.SJ_B_T1.jpg)

Es gibt sehr viele verschiedene Arten des Seilspringens. Ihr könnt auch improvisieren!
Seid kreativ und denkt euch tolle Bewegungen aus!

Bildquellen: https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/08/L_D2_2.SJ_B_T1.jpg

https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/08/L_B1_12SJ-Gym_A_T3-315x371.png

<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTJBFicO0kXjcDju4hEwo-ghYdYJUaYAtr6-A&usqp=CAU>