

LANGSEIL



- ❖ durchlaufen – leichter geht es von der Seite, wo das Seil „herunterkommt“ – ich laufe los, wenn das Seil auf dem Boden aufschlägt (nahe dran stellen!!) – ich laufe mit dem Seil mit!
- ❖ durchlaufen – schwierige Variante – ich laufe von der Seite los, wo mir das Seil entgegenkommt – ich laufe los, wenn das Seil am höchsten Punkt ist – ich überspringe das entgegenkommende Seil und laufe weiter aus dem Seil
- ❖ springen im Seil – leichter ist es, wenn die Springer schon im Seil stehen – ich kann aber auch (wie oben) in das Seil laufen, in der Mitte stehen bleiben und dann gleich springen!
- ❖ 3 x springen und dann durch die gegrätschten Beine eines Drehers rausschlüpfen – geht auch mit 2 Springern, die bei beiden Drehern rausschlüpfen (Mauseloch)
- ❖ „Drehung der Dreher“ – die beiden Dreher bewegen sich um 1-2 Springer im Kreis – das Kunststück geht leichter, wenn man anfangs eine kreisförmige Bodenmarkierung im Turnsaal zu Hilfe nimmt
- ❖ Platzwechsel – 2 Springer springen im Seil aneinander vorbei – auch mit Hand geben – oder mit einer Drehung wie beim Rock´n´Roll
- ❖ jede Art von Schrittkombinationen wie Grätsche, Wedelsprung, Ferse aufsetzen, Can Can, - alleine aber auch zu zweit im Seil
- ❖ ein Rad ins Seil
- ❖ Sprung über den Dreher ins Seil
- ❖ 8er-Laufen: 3 Läufer stellen sich zur Schulter eines Drehers – bei jedem Schlag läuft nun einer der Läufer schräg durch das Seil zur Schulter des anderen Drehers – er läuft hinter diesem Dreher vorbei und sofort wieder durchs Seil – beim nächsten Schlag folgt ihm der zweite Läufer ... (dieses Kunststück geht auch leichter, wenn man mit dem Seil mitläuft – funktioniert aber natürlich auch wenn man dem Seil entgegenläuft – in diesem Fall muss man aber wieder springen – s.o.)
- ❖ „Rose Tulpe Nelke“ – 3 Kinder bekommen die Bezeichnung Rose, Tulpe und Nelke. Zwei Kinder drehen – eines springt – dazu sprechen die Kinder beim ersten Schlag „Rose“, beim zweiten Schlag „Tulpe“, beim dritten „Nelke“ und dann immer so weiter. Bleibt das springende Kind hängen, kommt das Kind an die Reihe, dessen Bezeichnung bei diesem Schlag gesagt wurde!
- ❖ „Die Uhr“ – mehrere Kinder (3-5) springen der Reihe nach in ein Seil. Zuerst läuft das Kind in das Seil und springt genau einmal und verlässt dann wieder das Seil. Schafft das Kind diese Aufgabe, darf es beim nächsten Mal schon 2 Mal springen bevor es das Seil wieder verlässt. Zuvor muss es jedoch einem Dreher das Seil abnehmen und für die anderen drehen. Alle anderen Kinder machen auch einen Versuch und drehen dann für jeweils für zwei andere. Macht ein Kind einen Fehler, muss es von neuem bei 1 beginnen. Sieger ist das Kind, das als erstes bei zwölf angelangt ist!
- ❖ Baumstämmerrollen – 2 Kinder liegen als „Baumstämme“ bereit, 1 Kind springt – das Seil wird 3 Mal gedreht, dann wird das Seil hoch oben (über den Köpfen) gedreht, während das Seil oben gedreht wird, rollt das Kind als „Baumstamm“ aus dem Seil, der nächste „Baumstamm“ rollt in das Seil, das Kind, das aus dem Seil gerollt ist, legt sich sofort wieder als Baumstamm bereit
- ❖ Variante Baumstämmerrollen – mit einer Rolle in und aus dem Seil gehen

- ❖ Variante Baumstämmerrollen – nur einmal oben drehen – anstatt zu rollen bückt sich der Springer nur kurz und springt dann gleich wieder weiter (Rhythmus: 3 x unten – oben – 3 x unten – oben – 3 x unten)
- ❖ coole Variante Baumstämmerrollen – während oben gedreht wird, geht der Springer in Liegestützstellung – das Seil wird einmal im Liegestütz übersprungen (einmal normal drehen – mit Bodenberührung) – dann wieder über dem Kopf drehen, damit der Springer wieder in die Hocke wechseln kann und anschließend wieder weiter springen (Rhythmus: 3 x unten – oben – unten – oben – 3 x unten -) – das kurze Abheben im Liegestütz erfordert eine gute Körperspannung und sollte vorher ohne Seil geübt werden