

SPIELE MIT SEILEN

Versteinern

Dieses Spiel eignet sich auch für sehr kleine Kinder! Es ist eine Variante des üblichen Spiels, eine Variante für Rope Skipper! Es gibt 1-3 Erlöser, die Seil springen können sollten (bei kleinen Kindern übernehmen diese Rolle Erwachsene) und 1-2 „Versteinerer“. Wer gefangen bleibt „versteinert“ stehen und hebt die Hand, damit er gesehen wird. Der Erlöser läuft dann zum „Versteinerten“. Schafft es der „Versteinerte“ 5 Mal im Seil des Erlösers mitzuspringen, darf er wieder mitspielen.

Variante: Jeder Springer hat ein Seil und kann damit zum „Erlöser“ werden!

1-2-Fänger

Es gibt zwei bis drei Fänger. Das Spielfeld befindet sich in einer Hälfte des Turnsaales. Jeder Fänger muss drei Mitspieler fangen. Zum Ersten sagt er „1“, er ist aus dem Spiel, zum Zweiten sagt er „2“, auch dieser Mitspieler ist dann aus dem Spiel. Zum Dritten sagt er Fänger, dieser übernimmt dann die Rolle des Fängers. Der vorherige Fänger wird zum Mitspieler. In der anderen Hälfte des Turnsaales drehe ich mit einem Helfer oder auch einem der Mitspieler (immer wieder austauschen) ein Seil. Wer aus dem Spiel ist, muss durch dieses Seil durchlaufen ohne berührt zu werden. Gelingt dies, darf er wieder zurück ins Spielfeld und weiter mitspielen! Auch dieses Spiel ist schon für sehr kleine Kinder geeignet!

Staffelläufe

- In Staffelläufe das Seil einbeziehen: Z. B. auf der Mittellinie 10 Mal über das dort liegende Seil, am anderen Ende des Turnsaales den dort liegenden Ball an die Wand werfen und wieder fangen, zurück laufen und abschlagen
- paarweiser Staffellauf: Z.B. ein Paar läuft zur Mittellinie, springt 10 Mal gemeinsam über ein bereitliegendes Seil, läuft ans Ende des Turnsaales, wirft sich auf der hintersten Linie 10 Mal einen Ball zu, läuft zurück und schlägt das nächste Paar ab
- Variante paarweiser Staffellauf: ein Paar läuft an das andere Ende des Turnsaales, holt sich ein dort bereit liegendes Seil, läuft damit zurück, hebt es über die Köpfe aller anderen Mitglieder der eigenen Gruppe, zieht es unter deren Beinen wieder nach vorne und bringt es an den ursprünglichen Platz zurück! Erst dann kehrt das Paar (ohne Seil) wieder zurück und schlägt ab

Banana

Es gibt eine Musik, bei der gelaufen (Laufmusik) wird und 3 weitere Musikstücke, die sich gut abheben und die jeweils eine spezielle mit einer Gruppe ansagen. Ich wähle für die spezielle Musik meist „Heidi“, „Pinocchio“ und „Biene Maja“. Ich achte darauf, dass die Gruppen immer anders zusammengesetzt sind! Die benötigten Seile liegen für die verschiedenen Gruppen bereit. Jede Gruppe hat ihren eigenen Treffpunkt, dort liegt auch das benötigte Seil!

„Biene Maja“: 3er Gruppe – 2 Kinder drehen das Seil, das dritte Kind springt 10 Mal über das Seil

„Pinocchio“: 5er Gruppe - ein Kind nimmt das Seil und lässt jedes weitere Mitglied der Gruppe einmal mitspringen

„Biene Maja“: 6er Gruppe – zwei Kinder drehen das Langseil, das Seil muss 10 Mal (gültig!) durchlaufen werden

Die Gruppe, das Paar, das Kind, das die Aufgabe zuerst gelöst hat, läuft zum Heulschlauch, dreht den Schlauch und schreit laut BANANA und erlöst damit alle! → es wird wieder weitergelaufen (Laufmusik)!

Freeze

Am Beginn des Spieles werden 4-6 Fänger bestimmt, die Fänger halten ein Seil in der Hand. Gefangen wird, solange die Musik läuft. Wer gefangen wird (Berührung mit der Hand), muss das Seil übernehmen. Das Seil wird nicht geworfen, sondern übergeben!! Stoppe ich die Musik, heißt das „Freeze“: Alle bleiben stehen, wer ein Seil in der Hand hält, bekommt eine kleine Aufgabe!

Aufgaben:

- 5 x über das Seil springen
- 10 Wedelsprünge, Straddles,.... über das Seil
- mit der Nasenspitze 5 x das Seil berühren (aus der Bankstellung)
- die Nasenspitze 5 x in Richtung Seil bewegen (aus der Bankstellung, die Knie werden allerdings ein paar cm vom Boden abgehoben)
- Liegestütz, die Nasenspitze 5 x in Richtung Seil bewegen (und wenn es nur ein paar cm sind, ist das fürs Erste auch ok!!!)
-

Ein ideales Spiel um Sprünge zu festigen!

Tic-Tac-Toe

Es wird benötigt:

4 Seile um das Feld zu legen

jeder Springer benötigt ein Einzelseil

6 Tücher, Hütchen, Markierungssteine – 3 haben immer dieselbe Farbe (z.B.: 3 blaue und 3 rote)

Die Springer werden in 2 Gruppen aufgeteilt. Es wird den Springern gesagt, sie sollen 2er Gruppen bilden einer davon ist der Apfel die andere Person ist die Birne, dann bilden alle Birnen und alle Äpfel eine Gruppe, somit kann eine relativ faire Aufteilung erfolgen und es bilden sich nicht die üblichen Grüppchen.

Der Spielablauf:

Am Anfang wird den Springern der Spielablauf gut verständlich erklärt. Der ÜL wählt nun eine Aufgabe welche die Teilnehmer der Übungseinheit zu absolvieren haben (z.B.: 5x Kreuzen), am besten ist es, wenn die Übung einmal vorgezeigt wird, dann kann es nicht so leicht zu Missverständnissen kommen. Die zwei Gruppen stellen sich hinter der Startlinie in einer Reihe auf. Die erste Person läuft mit ihrem Seil bis zur Markierung dort springt sie die erteilte Aufgabe und nimmt sich dann eines der drei Tücher welches neben der Markierung am Boden lieget, nun läuft das

Kind weiter zum Tic-Tac-Toe Feld hier legt es das Tuch in eines der Felder (dieses darf nicht belegt sein) danach läuft der Springer wieder hinter die Startlinie und das nächste Kind darf starten. Wenn alle 3 Tücher im Tic-Tac-Toe Feld sind, wird immer eines der Tücher auf einen neuen Platz gelegt, dies geschieht so lange, bis von einer Farbe 3 Tücher in einer Reihe liegen, diese Gruppe hat das Spiel gewonnen. Die Dauer dieses Spieles kann stark variieren. Es können natürlich mehrere Runden gespielt werden und es kann auch jedes Mal die Aufgabe geändert werden.

COOLE ERSTE TRICKS mit dem Einzelseil (SINGLE ROPE)

- am Arm aufwickeln oder um den Körper wickeln, dann wieder abwickeln und weiterspringen.
- das Krokodil – unter den Füßen fangen, dann wieder weiterspringen, vorwärts und rückwärts ist möglich!
- das Krokodil, mit dem eingefangenen Seil eine volle Umdrehung springen
- das Krokodil, anschließend der supercoole Wickler :-)
- der Hexendreh – der „Grass Cutter“ im Fachjargon
- in der Hocke springen
- rechts und links schwingen – der „Side Swing“ im Fachjargon
- nach der „Hexenleiter“ weiterspringen
- auf einem Bein springen
- sich drehen und wieder weiterspringen
- in die Hocke springen, Action (!), dann weiterspringen

COOLE ERSTE TRICKS zu zweit (JUMP 42)

- Ein Kind bekommt das Seil, stellt sich dem Partner gegenüber auf und wirft das Seil zum Starten hinter sich – nun dreht diese Kind das Seil und beide versuchen gleichzeitig über das Seil zu springen! Vielleicht geht das auch zwei Mal hintereinander?
- Wir stehen zu zweit nebeneinander – jeder nimmt ein Seilende in die äußere Hand – und los geht’s – einmal über das Seil zu springen ist gar nicht so schwierig! Vielleicht geht das auch zwei Mal hintereinander?
- Wir stehen wieder zu zweit nebeneinander, wie oben, und üben so lange, bis diese Übung mehrmals hintereinander funktioniert! Dann kann man den Partner alleine weiterspringen lassen, indem man das Seil zur Mitte hält – führt man das Seil wieder nach außen, kann man bei der nächsten Umdrehung wieder mitspringen!

COOLE ERSTE TRICKS im Langseil (LONGROPE)

- 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!
- Springen im Seil – leichter ist es, wenn der Springer schon im Seil steht – 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)
- „Das Taxi“ – die beiden Dreher bewegen sich mit dem Springer von einer Turnsaalseite zur anderen!

COOLE ERSTE TRICKS im DOUBLE DUTCH

Double Dutch ist die schwierigste Disziplin! Es ist schon sehr cool in die Seile hineinzukommen und dann auch noch springen zu können, ohne hängen zu bleiben! Ich beschreibe daher hier den Start!

DAS DREHEN

Übe zuerst das gegengleiche Drehen der Double Dutch Seile (ohne einen Springer im Seil).

- *Du hast einen bereits versierten Dreher zur Verfügung:*

Der Anfänger hält die Griffe bzw. die Enden der Seile ruhig, der versierte Dreher beginnt die Seile zu drehen. Der Anfänger steigt dann langsam in die Bewegung ein (Seillänge 4,20 m bis max. 5 m).

Achte auf einen ruhigen Oberkörper. Der Anfänger tut sich leichter, wenn er die Ellbogen nach außen hält und nur die Unterarme mit kreisenden Bewegungen die Seile drehen. Dadurch vermeidet er, dass die seilführende Hand die Körpermitte überschreitet und die Seile zusammenschlagen. Später ist der Trick mit den Ellbogen dann nicht mehr notwendig.

- *Du hast keinen versierten Dreher zur Verfügung:*

Beginne mit kurzen Seilen (max. 3m), achte auf den Takt, achte darauf, dass das Seil einen schönen Bogen macht.

Wenn die Seile länger sind, ist es leichter, wenn die Dreher anfangs etwas weiter auseinandergehen, so, dass die Seile nicht mehr am Boden aufschlagen und erst nach ein paar Seilschlägen dann so weit zusammen gehen, dass die Seile wieder den Boden berühren.

DAS SPRINGEN

Die einfachste Übung ist das Durchlaufen der Seile. Stelle dich auf eine Seite. Das Seil das die Dreher in der von dir aus gesehen entfernteren Hand halten, ist das Seil, mit dem du mitlaufen kannst (siehe erste Übung Langseil). Das andere Seil kommt dir entgegen. Du musst loslaufen, wenn dieses Seil oben ist, das ist aber exakt der Zeitpunkt, zu dem das entferntere Seil unten aufschlägt. Wenn du also losläufst, wenn das entferntere Seil am Boden aufschlägt, musst du über das entgegenkommende Seil springen und kannst anschließend gleich wieder aus den Seilen laufen.

Wenn du in die Seile gehen möchtest, machst du das genau zum gleichen Zeitpunkt, wie wenn du durchläufst. Aber: Du stoppst in der Mitte zwischen den beiden Drehern und beginnst **OHNE ZWISCHENSPRUNG** (beim Langseil gibt es immer einen Zwischensprung, bei den Double Dutch Seilen kommt zum Zeitpunkt des Zwischensprungs das entgegenkommende Seil) zu springen.

Anfänger tun sich leichter, wenn mitgezählt wird: 1-2-jetzt oder 1-2-Schritt-hopp-hopp-hopp-.....

Oft hilft es auch, die Seile zu beobachten: Bei „1“ und bei „Schritt“ oder „jetzt“ ist die Seite des Springers „seilfrei“- er kann sich also in die Mitte bewegen, ohne ein Seil zu berühren. Bei „2“ kommen sich die beiden Seile gerade entgegen - und zwar auf der Seite des Springers - er kann sich also nicht in die Seile bewegen.

Hat man zwei versierte Dreher zur Verfügung, kann man den Springer zuerst auch einmal nur springen lassen und erst später das in-die-Seile-Gehen mit anschließendem Springen üben: Der Springer stellt sich zwischen die Seile und die Dreher beginnen zu drehen—das geht allerdings nur, wenn die Dreher schon wirklich gut sind!

Tipp: Stelle dich in die Nähe der Schulter eines Drehers, damit dein Weg ins Seil möglichst kurz ist!

Das Verlassen der Seile funktioniert genauso - du musst darauf achten, die Seile genau dann zu verlassen, wenn die Seite, zu der du hinausgehen willst „seilfrei“ ist - auch da ist es günstig zu zählen - 1-2-raus - wichtig ist, dass du bei „raus“ noch hoch springst - 1 ist genau dann, wenn das Seil den Boden berührt, das bezogen auf die Seite wo du hinausgehen möchtest, das entferntere Seil ist.

Tipp: Verlasse das Seil in Richtung der Schulter eines Drehers - nicht beim „Bauch“ des Seils!