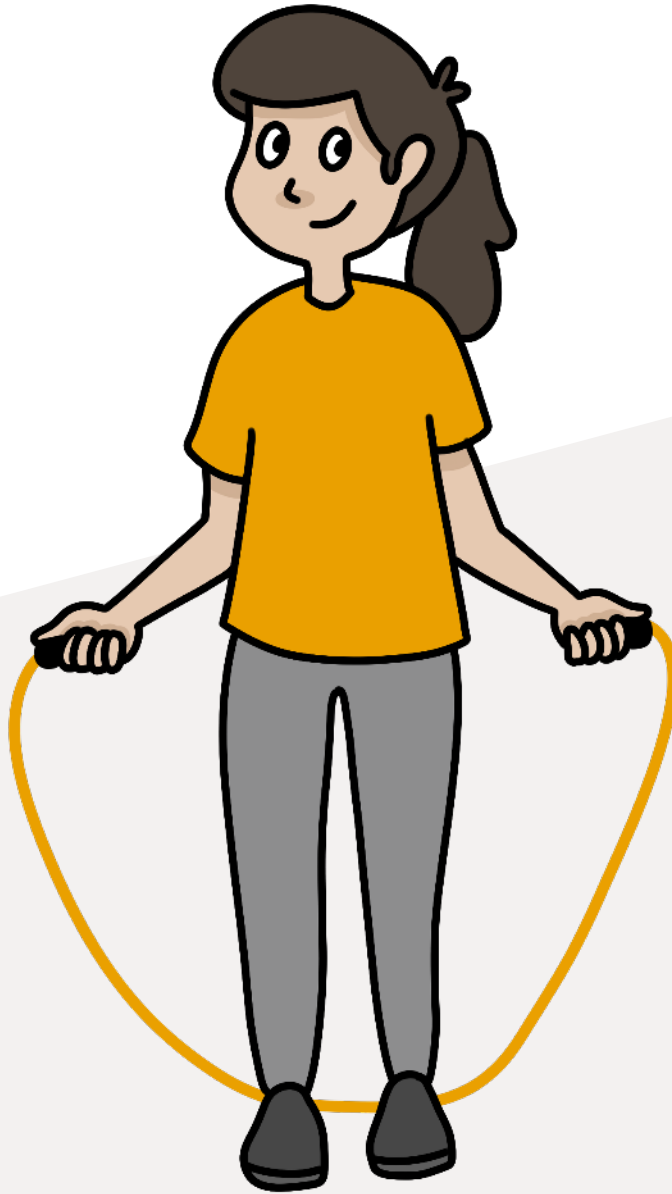


ÜBUNGSKARTEN



SEILSPRINGEN 20+ ÜBUNGSKARTEN FÜR DEN SPORTUNTERRICHT

SEILSPRINGEN

20+ ÜBUNGSKARTEN

FÜR DEN SPORTUNTERRICHT

Henrik Lühr & Ramy Azrak

Seilspringen: 20+ Übungskarten für den Sportunterricht

1. Auflage - Wesel, 2022

E-Mail: info@vlamingo.de

Internet: www.vlamingo.de

Anschrift: Weseler Dorfstraße 41, 21274 Wesel

Illustratorin: Alina Schlegel

VORWORT

Seilspringen fördert verschiedene Fähigkeiten, wie das Rhythmusgefühl, den Gleichgewichtssinn oder die Konzentrationsfähigkeit. Zudem werden Schnellkraft, Sprungkraft und Ausdauer geschult.

Es gibt eine Vielzahl an Sprüngen, die bereits Kinder im Grundschulalter erlernen können. Nachfolgend findest du Merkblätter, Übungskarten, Challenges und Urkunden zur Durchführung einer Einheit zum Thema „Seilspringen“ im Sportunterricht.

Das Material eignet sich für den Einsatz in der Grundschule (2. bis 4. Klasse). Als Hinführung zum „Rope Skipping“ können die Karten jedoch auch in weiterführenden Schulen verwendet werden.

Wir wünschen dir viel Spaß mit dem Material!

Sportliche Grüße
Euer vlamingo-Team

INHALT

Methodische Hinweise

Merkblätter

Einzelübungen

Partnerübungen

Gruppenübungen

Plakate

Challenges

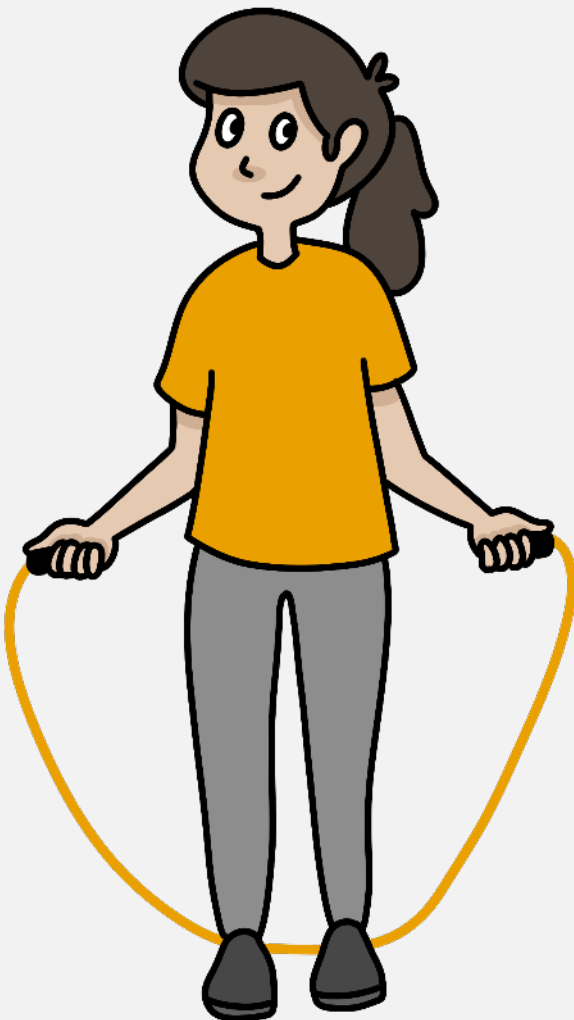
Urkunden

Übungen mit Beschreibung

MERKBLÄTTER

MERKBLATT

WIE SPRINGE ICH RICHTIG?



- Halte deine Oberarme und Ellenbogen eng am Körper.
- Schwinge das Seil aus dem Handgelenk.
- Bewege deine Arme nicht mit (außer beim ersten Schlag).
- Springe auf den Fußballen und nicht zu hoch.

TIPPS

1

Probiere die Sprünge zuerst **mit** Zwischensprüngen!

2

Probiere die Sprünge dann **ohne** Zwischensprünge!



Du brauchst genügend Platz!

EINZELÜBUNGEN

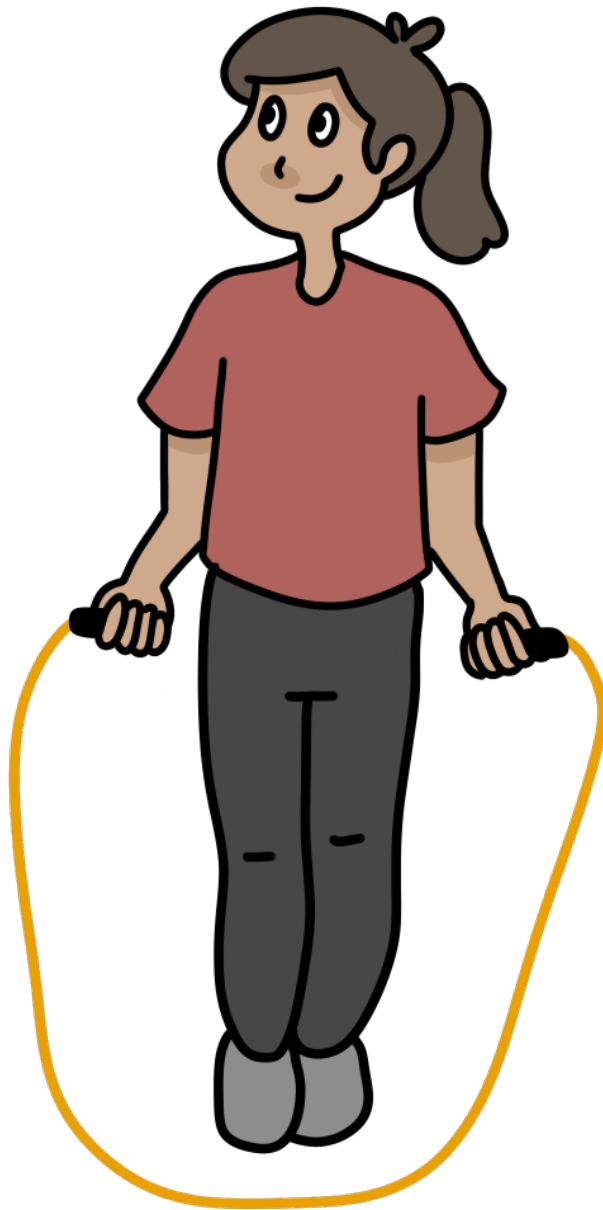
● Leicht

● ● Mittel

● ● ● Schwer

SEILSPRINGEN

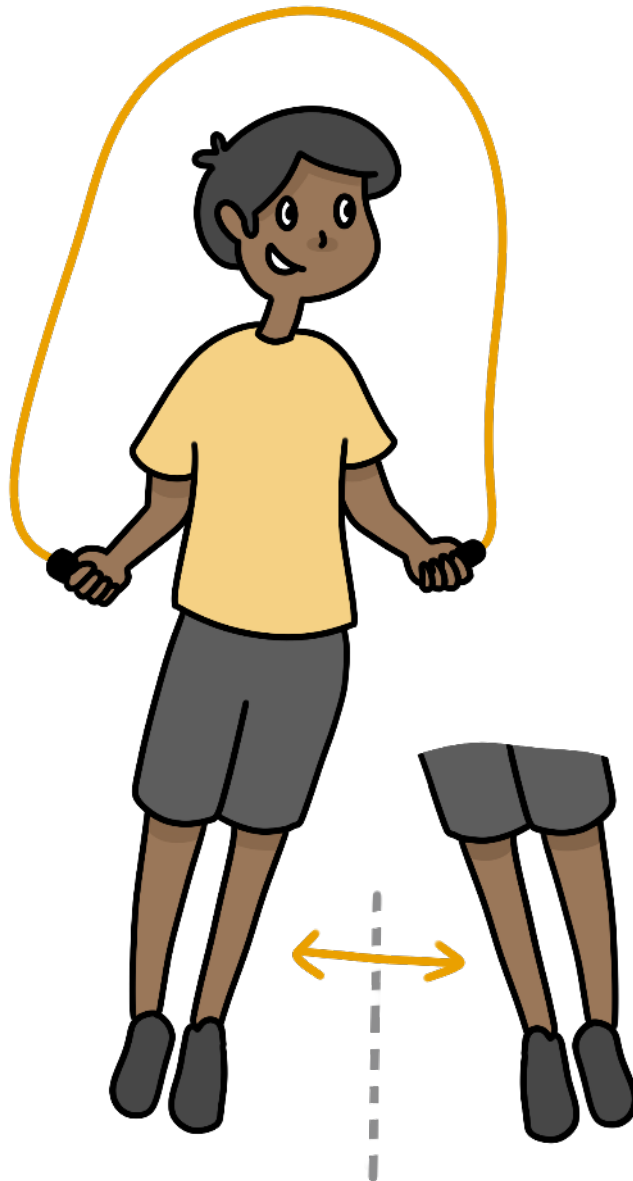
GRUNDSPRUNG



Springe auf der Stelle!

SEILSPRINGEN

SKISLALOM



Springe seitlich hin und her!

PARTNERÜBUNGEN

● Leicht

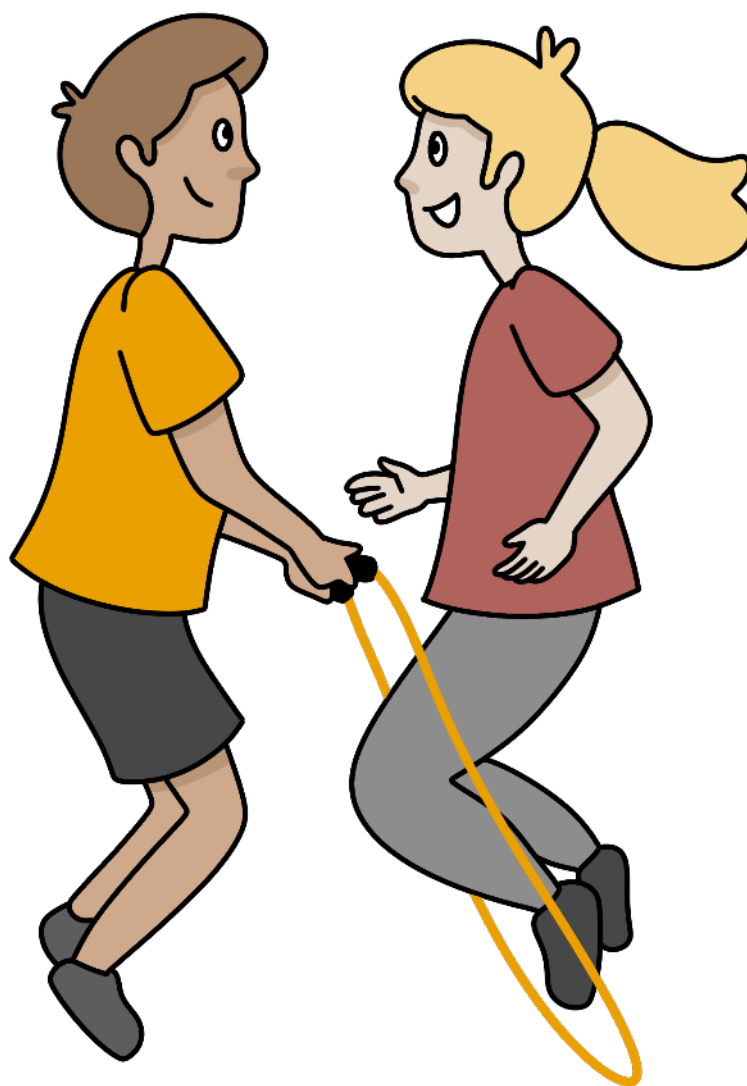
● ● Mittel

● ● ● Schwer



SEILSPRINGEN

PARTNERSPRUNG



Springt gemeinsam!

GRUPPENÜBUNGEN

MIT DEM LANGSEIL

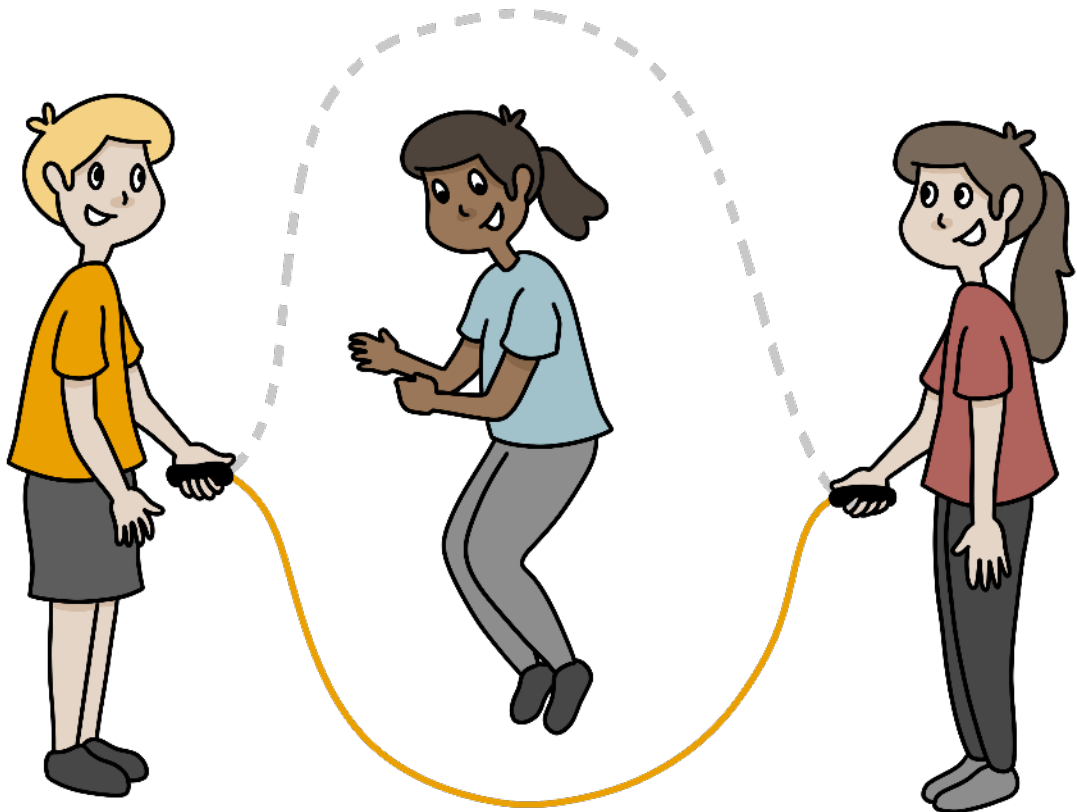
● Leicht

● ● Mittel

● ● ● Schwer

SEILSPRINGEN

SPRINGEN IM LANGSEIL



Zwei schwingen, eine*r springt!

Varianten:

- Auf einem Bein springen
- Währenddessen einen Ball fangen
- Zu zweit gleichzeitig springen

Plakate

● Leicht

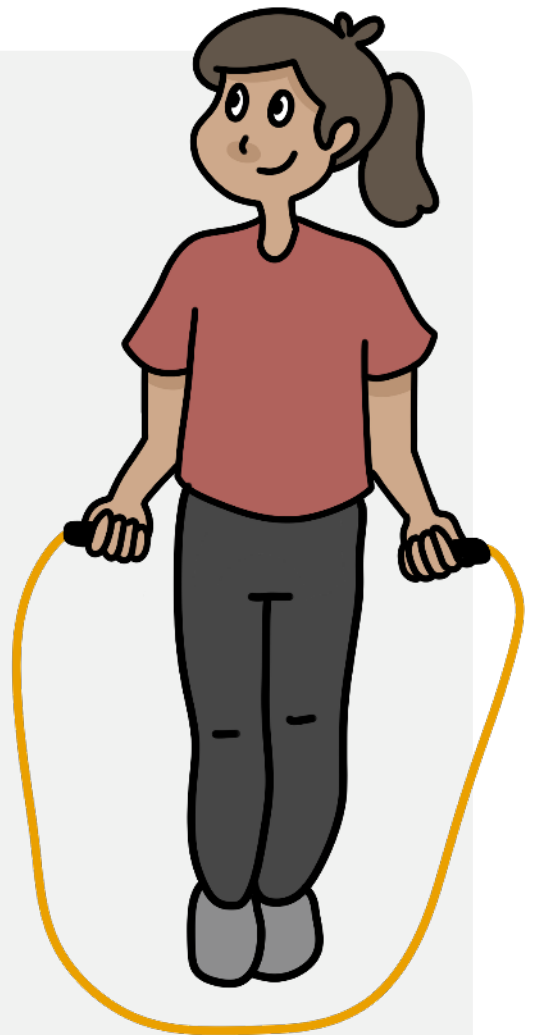
● ● Mittel

● ● ● Schwer

CHALLENGES

1-MINUTEN- CHALLENGE SEILSPRINGEN

**Wie viele
Sprünge
schaffst du
in 1 Minute?**



1-MINUTEN-CHALLENGE

[illegible]

URKUNDEN

SPRINGSEIL- URKUNDE

für:

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast folgende Sprünge mit dem
Springseil sicher vorgeführt:

- ☐ 5 Grundsprünge
- ☐ 5 Sprünge rückwärts
- ☐ 5 Laufsprünge
- ☐ 5 Sprünge auf einem Bein
- ☐ 5 Sprünge mit gekreuzten Armen

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift

ÜBUNGEN

MIT BESCHREIBUNG

● Leicht

● ● Mittel

● ● ● Schwer



SEILSPRINGEN

20+ STATIONSKARTEN

FÜR DEN SPORTUNTERRICHT

NUTZUNGSHINWEISE

Bitte berücksichtige, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses eBooks gesteckt haben. Alle Inhalte, insbesondere die Texte und die Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Weitere Informationen findest du unter: [Lizenzen](#).