

Modul Seil

Gruppenrekord

«Für draussen»

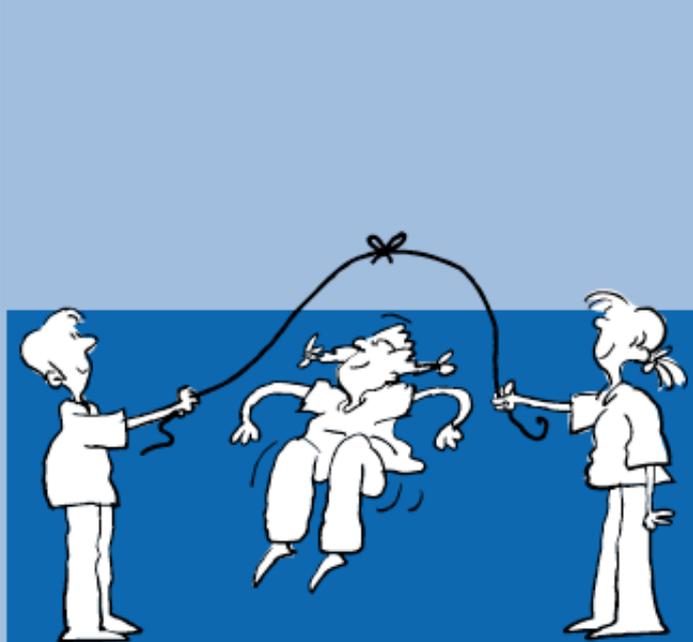


Welche Zweiergruppe schafft hintereinander hüpfend am meisten Sprünge mit einem Seil?

Variante: Seilspringen im Kreis: Bildet einen Kreis von mindestens 9 Personen. Tauscht mit euren Nachbarn die Seilenden. Als ganze Gruppe versucht ihr dann synchron zu springen. ★

Single Dutch

«Für draussen»



Knotet zwei Seile zusammen und schwingt das lange Seil zu zweit möglichst gleichmässig. Die Mitschülerinnen und Mitschüler springen einzeln hinein und hüpfen möglichst variantenreich (Drehungen, auf allen Vieren hüpfend usw.).

Varianten

- Macht in oder gegen die Schwungrichtung des Seils Rundlauf. **Tipp:** Startet, wenn sich das Seil jeweils auf Augenhöhe befindet.
- Weitere Varianten: In die Hände klatschen, einander Bälle zuwerfen oder mit einem Kurzseil im Langseil springen. ★

Jump

«Für draussen»

Versuche, bei allen Formen möglichst rhythmisch und bodennah zu hüpfen. Wie viele Formen kannst du dir antrainieren?

Varianten

- Versuche, verschiedene Sprünge zu kombinieren, so dass sich eine Sprungfolge ergibt, die du nach Belieben wiederholen kannst.
- Versuche, zu den Sprüngen die Zahlenreihen durchzugehen. Kannst du zu deinen Sprüngen rückwärts zählen? Zähle in möglichst vielen Sprachen. ☆

Hausaufgabe: Entwickle eine möglichst verrückte Sprungfolge und zeige sie in der Klasse vor.



Gordischer Seilknoten

«Für drinnen»

Knüpft alle Seile zu einem langen Seilkreis zusammen. Haltet euch mit beiden Händen am Seilkreis fest und wechselt eure Plätze kreuz und quer. Löst dann den Knoten auf, ohne dabei das Seil loszulassen. Wie lange braucht ihr dazu?



Variante: In der Gruppe (6–10 Personen). Bildet einen Kreis, haltet das Ende eures Seils und das Ende eines anderen Seils fest, so dass alle in beiden Händen ein Seilende haben. Löst den Knoten auf, ohne dabei das Seil loszulassen. Wie lange braucht ihr dazu?