Bewegungsthema
- Laufen -

Laufspiele mit dem Springseil

Kleine Spiele

Die „kleinen Spiele“ eignen sich im Training mit Kindern und Jugendlichen sehr gut für den Unterrichtsbeginn als „Einstimmung“. Für Erwachsene empfiehlt es sich dagegen, eher „langsam“ zu beginnen (Verletzungsgefahr). Nach dem eigentlichen Aufwärmen vergnügen sich auch die „Großen“ mit den „kleinen Spielen“.

1	Skipping Lauf Schnelligkeit	A hält ein Seil um den Bauch und sprintet vorwärts, B hält die Seilenden und bremst.
2	Seil-Suche Ausdauer Schnelligkeit	Alle Spieler laufen seilspringend durch die Halle. Auf Signal lässt jeder sein Seil fallen und setzt sich so schnell wie möglich auf ein anderes. Wer wird letzter oder wer erwischt kein Seil mehr?
3	Seilrennen zu dritt Kraftausdauer	A sitzt auf dem Boden und hält das Seil um den Bauch. B und C ziehen ihn zur Gegenseite. Jeder wird 1x, 2x … gezogen. Welche Gruppe ist zuerst fertig?
4	Schwanztreten Schnelligkeit	Jeder hat ein Springseil in den Hosenbund gesteckt und versucht, dem anderen durch auf das Seil treten, dieses aus dem Hosenbund zu ziehen.

5	Läufer gegen Seilspringer Ausdauer	Mannschaft A läuft während 5 Minuten möglichst viele Runden, während Mannschaft B gleichzeitig versucht, möglichst oft seilzuspringen. Welche Gruppe hat nach dem Wechsel mehr Punkte? 1 Runde = 1 Punkt 50 Durchzüge am Stück = 1 Punkt
6	Mit dem Feuer gespielt Schnelligkeit	A springt am Ort mit dem Seil, B kommt seilspringend auf A zu (Spiel mit dem Feuer). Sobald das Seil von A jenes von B berührt, lassen beide das Seil fallen. B dreht sich um und flieht, A läuft ihm nach.
7	Chinesische Mauer Schnelligkeit	Der „Baumeister“ steht in einer 2 bis 3 m breiten Mittelzone und versucht, die hin und her laufenden Spieler zu fangen. Wer gefangen ist, wird zum Baustein und muss sich seilspringend in die Mittelzone stellen, bis alle gefangen sind. Gefangen = berührt vom Baumeister, von einem Baustein oder von dessen Spring-seil. Wer macht die meisten Läufe? Wer bleibt übrig?
8	Kreis gegen Kreis Schnelligkeit Reaktion	Zwei Kreise laufen seilspringend in ent-gegengesetzter Richtung auf einem inneren und einem äußeren Kreis. Auf Signal lassen alle ihr Seil fallen, der äus-sere Kreis flieht bis zu einem Freimal, der innere Kreis versucht, möglichst viele Spieler des Außenkreises zu fangen, be-vor jene dieses erreichen. Mehrere Durchgänge, dann Rollenwechsel. Welche Partei hat mehr Fänge gemacht?

9	Seilkette Schnelligkeit Koordination	Stafetten in 4er-Gruppen: A läuft seil-springend zum Malstab auf der anderen Seite, knüpft das Seil daran, hüpft 4x über das am Boden liegende Seil und läuft zurück. B läuft seilspringend zum angeknüpften Seil, knüpft sein Seil an jenes von A, hüpft 4x darüber und läuft zurück. Die Reihe wird für alle Spieler fortgesetzt. Dann knüpft A das Seil von D los und läuft seilspringend zurück usw. Welche Gruppe ist am schnellsten?