2. Seilchenläufe

Hauptziel		Altersbereich	
Körperliche Belastung	●	bis 6 Jahre	
Mentale Aktivierung	●	7 bis 10 Jahre	●
Ausgleich oder Ruhe		11 bis 14 Jahre	●
		15 bis 18 Jahre	●
Zusatznutzen		**Örtlichkeiten**	
Koordination	●	Sporthalle	●
Allgemeine Athletik	●	Sportplatz	●
Persönlichkeit/soziale Fähigkeiten	●	Gelände	●
		Sonstiges	

Organisatorische Voraussetzung

Durchführungsmöglichkeiten: ● alleine ● paarweise ● als Gruppe

Geräte: für jeden Sportler 1 Sprungseil

Organisation

- Zur Durchführung benötigen Sie eine freie Fläche oder eine Laufstrecke.
- Jeder Teilnehmer bekommt ein Sprungseilchen.

Ablauf

Alle Sportler laufen kreuz und quer auf der Fläche oder geradeaus auf der Bahn. Mit dem Seilchen werden verschiedene Übungen durchgeführt:

- Das Seilchen wird beim Laufen wie beim Seilspringen geschlagen und überlaufen (ein oder zwei Schritte je Seilschlag; s. Bild 1).
- Die Sportler laufen und springen mit dem Seil vor- und rückwärts sowie seitwärts (s. Bild 2).
- Das Seil wird doppelt oder dreifach „gefaltet" und in eine Hand genommen. Beim Laufen werden jetzt mit dem Seil Kreise geschlagen: senkrecht links oder rechts neben dem Körper (s. Bild 3), auch mit der „entfernten" Hand, waagerecht über dem Kopf wie ein Lasso usw.

Variation

- Zur Intensivierung können auch bekannte kurze Seilsprungübungen integriert werden.

Beachte

- Damit das Aufwärmen bei allen Sportlern intensiv genug wird, sollten die Übungen weitgehend ausreichend beherrscht werden. Falls sie nicht beherrscht werden, müssen sie vorher gesondert erlernt werden. Sonst müssen Sie nach Könnensstand unterschiedliche Anforderungen stellen oder bei Lernzeiten die Aufwärmzeit entsprechend dehnen bzw. mit anderen Übungen ergänzen.
- Die Sportler müssen einen ausreichenden Sicherheitsabstand zueinander einhalten. Alternativ können Sie die Sportler anfangs nur hintereinander laufen lassen!
- Die Übungen lassen sich gut zu Übungsformen vom Seilchenlaufen zum Seilchenspringen fortführen, wie sie im nächsten Kapitel dargestellt sind.