

# Kontaktloses Kinderturnen

## Outdoor mit dem Seil

### Balancieren

**Material** Springseile (pro Kind eins), evtl. Sandsäckchen

**Aufgabe** Jedes Kind erhält ein Seil. Die Aufgabe ist es, das Seil nun in eine bestimmte Form auf den Boden zu legen. Danach soll darüber balanciert werden, ohne den Boden zu berühren. Es kann sowohl in den Formen als auch in der Art des Balancierens variiert werden.

#### Formen:

- Gerade Linie
- Schlangenlinie
- Kreis
- Quadrat
- Dreieck
- Spirale
- Herz
- Beliebige Form des Kindes

#### Laufarten:

- Vorwärts
- Rückwärts
- Seitwärts
- Mit geschlossenen Augen
- Auf Zehenspitzen
- Vierfüßlergang
- Entengang (in der Hocke gehen)
- Mit dem Sandsäckchen auf dem Kopf (für Fortgeschrittene)
- Sandsäckchen auf der Handfläche bei ausgestreckten Armen (für Fortgeschrittene)

### Sprungzirkel mit dem Seil

**Material** 8 Springseile

**Aufgabe** Die Kinder absolvieren verschiedene Stationen, die auf dem Springen ausgelegt sind.

#### 1. übers Seil springen:

Ein Seil wird in eine Linie gelegt; Aufgabe ist es, über das Seil hin- und her zu springen. Ältere Kinder sollen dabei mitzählen. Als Variation kann auch nur einbeinig, seitwärts, rückwärts oder in der Hocke gesprungen werden.

#### 2. Weitsprung

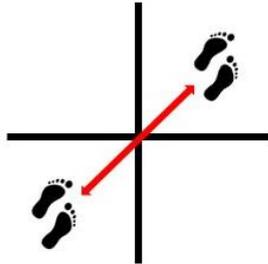
Mehrere Seile werden in verschiedenen Abständen auf dem Boden positioniert. Die Kinder sollen jetzt so weit wie es geht vom Startpunkt aus springen. Anhand der Seile auf dem Boden können sie erkennen, wie weit sie jeweils gesprungen sind.

# Kontaktloses Kinderturnen Outdoor mit dem Seil

## 3. Kreuzspringen

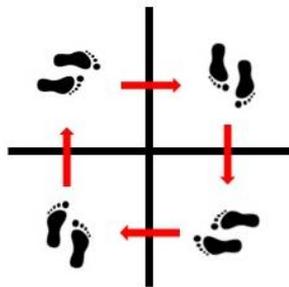
Zwei Seile werden so gelegt, dass sich ein Kreuz mit vier Feldern ergibt. In dem Kreuz kann nun nach Anweisung von einem Feld ins nächste gesprungen werden. Als Variation kann auch nur auf einem Bein oder mit geschlossenen Augen gesprungen werden

1.



Diagonal vor und zurück springen

2.



Körper so drehen, dass immer vorwärts über das Seil gesprungen wird (Variation: rückwärts)

3.



Kinder springen immer mit Blick in die gleiche Richtung (Variation: Richtungswechsel)

## 4. Seilspringen

Für die älteren Kinder können Seile zum Seilspringen bereitgestellt werden. Sie können es vorwärts, rückwärts, mit und ohne Zwischensprünge versuchen. Die einfachste Art ist das Seilspringen als Pferdchensprung

## 5. Großes Springen

Drei Springseile werden an den Enden zusammengeknotet. Ein Seilende wird an einem Zaun/Baum befestigt, das andere Ende wird vom ÜL gehalten und geschwungen. Das Kind versucht über das schwingende Seil zu springen. Für den richtigen Absprungmoment kann der ÜL ein akustisches Signal geben.



# Kontaktloses Kinderturnen

## Outdoor mit dem Seil

### Koordinationspiel

**Material:** 5 Springseile in unterschiedlichen Farben

**Aufgabe:** Jedem Kind wird eine Farbe zugewiesen. Seile werden großzügig als Linien auf dem Gelände verteilt. Die Kinder laufen umher. Nach einem akustischen Signal läuft jedes Kind zu seinem Seil. Dann erhalten sie verschiedene Anweisungen, die sie mit dem Seil ausführen. Nach der Aufgabe wird das Seil an den ursprünglichen Platz gelegt und weitergerannt.

#### Anweisungen:

- 10-mal mit geschlossenen Beinen, einem Bein oder rückwärts über das Seil springen
- Das Seil aufheben und Seilspringen
- Eine bestimmte Form muss gelegt werden (Kreis, Fünfeck, Herz, ...)
- Über das Seil balancieren
- Im Spinnengang, Vierfüßlergang, ... um das Seil herum gehen
- Das Seil je nach Länge doppelt oder viertelt an den Enden heben, dabei können Balanceübungen gemacht werden (Seil nach oben strecken und auf den Zehenspitzen stehen oder auf einem Bein stehen, ...)

#### Laufarten zwischen den Anweisungen:

- Hopselauf
- Seitgalopp
- Vierfüßlergang
- Auf Zehenspitzen
- Rückwärts
- Hüpfend
- Anfersen
- Kniehebelauf

### Beweglichkeit

**Material:** Springseil pro Kind

**Aufgabe:** Die Kinder vierteln ihr Springseil und stellen oder setzen sich in die leichte Grätsche. Das Seil wird mit ausgestreckten Armen nach oben gestreckt. Anschließend beugen die Kinder sich so weit wie möglich nach vorne, legen das Seil vor sich ab und strecken sie sich wieder weit nach oben aus. Im zweiten Durchlauf wird das Seil wieder aufgehoben. Kann ein Kind den Boden nicht berühren, kann die Grätsche vergrößert werden. Nach einigen Durchgängen sollen die Kinder sich nach links und rechts beugen und versuchen die Zehenspitzen zu erreichen.