

Spiele mit dem Sprungseil

Ein Spaß für Groß und Klein

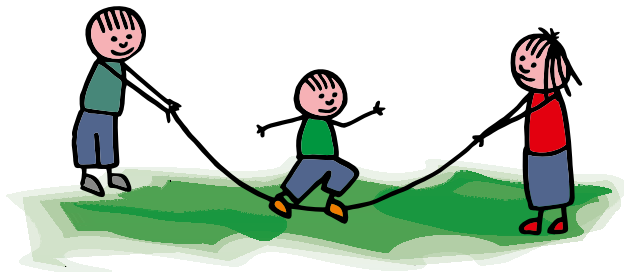


Spielvarianten für die Kleinen und Größeren

Das Sprungseil ist bei Kindern sehr beliebt. Es ist geeignet zum Hüpfen, Balancieren, Buchstaben- und Formenlegen, zum Ziehen oder Sich-damit-Drehen. Ob allein genutzt, mit Freunden oder Eltern – Seile bieten eine große Vielfalt. Das Spiel mit dem Seil fördert den Gleichgewichtssinn der Kinder, ihre Motorik und ihr räumliches Denken. Die Kinder können ihre Kreativität vielfältig entfalten.

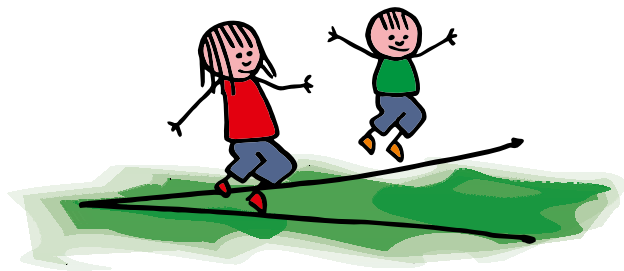
Mit den folgenden Übungen möchten wir die physiologischen Fähigkeiten der Kinder fördern und für mehr spielerische Bewegung sorgen. Den Spaß an sportlichen Aktivitäten zu entdecken steht bei allen Übungsvarianten im Vordergrund. Komm mit uns auf Entdeckungsreise.

Viel Freude mit dem Sprungseil wünscht dir deine hkk.



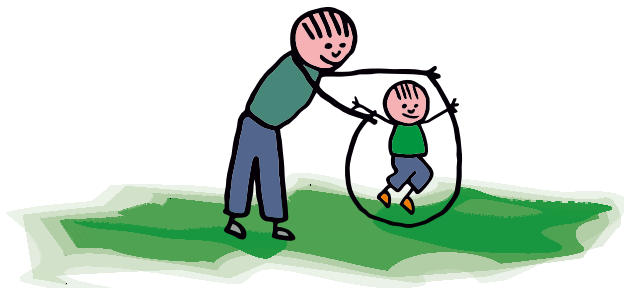
Schlappseil-Artisten

Stehen drei Mitspieler zur Verfügung, halten zwei das Seil und der dritte balanciert hin und her. Er kann vorwärts und rückwärts, vielleicht auch mit einer halben Drehung auf dem Seil balancieren.



Springer-Schlucht

Das Seil wird zu einem „V“ auf dem Boden ausgelegt. Die Springer können nun selber bestimmen, über welchen Teil der „Schlucht“ sie springen wollen. Sprungweite und Sprungart sind variabel (vorwärts, rückwärts, seitwärts, beidbeinig oder einbeinig).



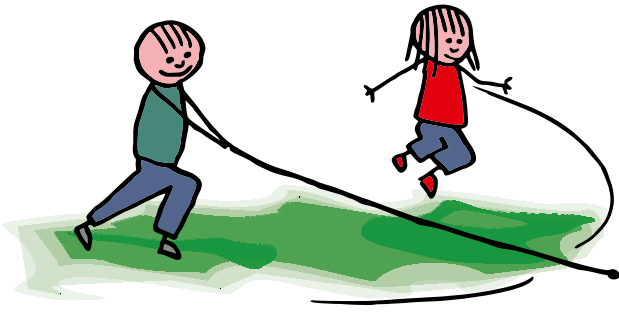
Sprungtor

Ein Elternteil oder größerer Spieler hält das Seil so neben sich, dass ein „Tor“ entsteht. Der Springer läuft um den „Seilhalter“ und springt durch das „Seiltor“, das in seiner Höhe dem Sprungvermögen des Springers angepasst wird.



Schwingendes Sprungtor

Genau wie zuvor entsteht ein „Sprungtor“, das zusätzlich vom Halter hin und her geschwungen wird. Der Springer beobachtet nun die Schwingung des Seiles und versucht ohne Seilberührung durch das Tor zu springen.



Seilkarussell

Ein Spieler dreht das lange Seil um sich herum, der zweite springt über das ihm entgegenkommende Seil. Natürlich kann das Seil auch überlaufen oder einbeinig übersprungen werden. Die Seilhöhe kann dem Sprungvermögen des Springers angepasst werden.



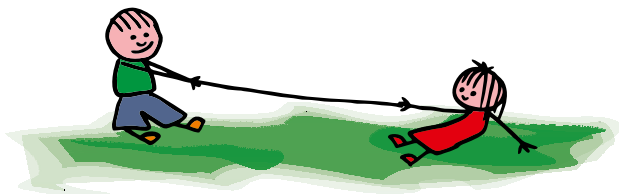
Schaukelseil

Das Seil wird zunächst von zwei Spielern hin und her geschwenkt, der dritte springt über das „Schaukelseil“.



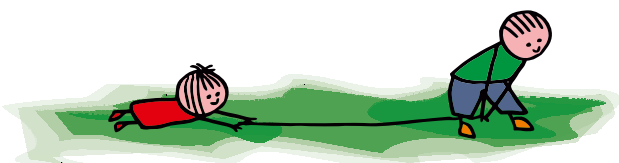
Wellenmacher

Beide Spieler sitzen sich gegenüber und haben jeweils ein Seilende in der Hand. Sie bewegen zeitgleich wellenartig das Seil (z. B. kleine Wellen, mittlere Wellen oder große Wellen; schlängelndes Seil am Boden; Seilschlagen wie beim Seilspringen).



Fischfangen 1

Beide Mitspieler sitzen sich gegenüber. Die Eltern sind die „Angler“ und werfen die „Leine“ aus. Sobald der „Fisch“ angebissen hat, wird er an Land gezogen. Der Fisch kann sich auch in Bauch- oder Rückenlage befinden oder sich selbst aktiv zum Fischer heranziehen.



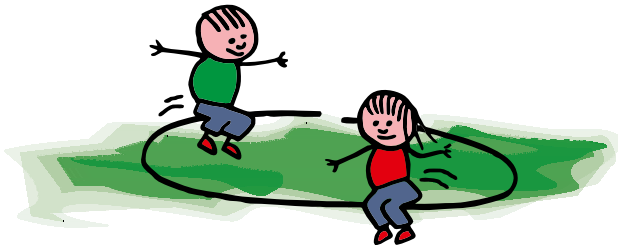
Fischfangen 2

Der Angler steht mit dem Rücken und gespreizten Beinen zum Fisch und wirft durch seine eigenen Beine die Leine aus. Sobald der Fisch am Haken zappelt, wird er durch die Beine des Anglers an Land gezogen.



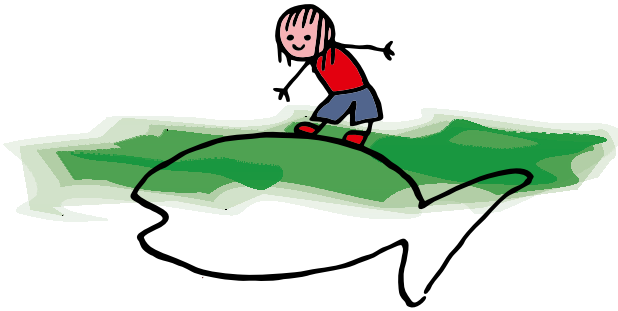
Häuser und Nester 1

Die Spieler formen mit dem Seil auf dem Boden ein Haus oder ein Nest. Mit den Füßen auf dem „Grundriss“ wird die Größe des Gebildes ertastet. Es kann vorwärts, rückwärts und seitwärts balanciert werden. Alle Balanciermöglichkeiten sind natürlich auch mit geschlossenen Augen durchführbar.



Häuser und Nester 2

Die entstandenen Häuser und Nester laden zum Springen ein. Das Hinein- und Hinausspringen ist mit beiden Beinen oder auch einbeinig vorwärts, rückwärts und seitwärts möglich.



Tiereformen

Dieses Ratespiel regt die Fantasie an. Der erste Spieler formt am Boden ein Tier, der zweite hat die Aufgabe, es zu erraten. Der Ratende kann zusätzlich zeigen, wie sich das Tier fortbewegt. Er kann auch die Form des Tieres durch Balancieren wahrnehmen.



Zahlen- und Buchstabenraten

Ähnlich wie zuvor können Zahlen und Buchstaben geformt und erraten werden. Manche Zahlen und Buchstaben (z. B. die Zahl 8 oder der Buchstabe O) laden auch zusätzlich zum Hineinhüpfen ein. Balancieraufgaben sind wie immer auch mit geschlossenen Augen möglich.



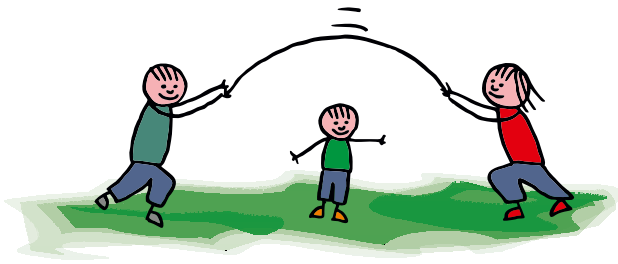
Sonne, Mond und Sterne

Alle erdenklichen Themen können aufgegriffen werden und sich in fantasievollen Formen wiederfinden. Alle Spieler sind dazu eingeladen, ihre Ideen einzubringen und sich beim Hüpfen und Balancieren sowie am Mitraten zu erfreuen.



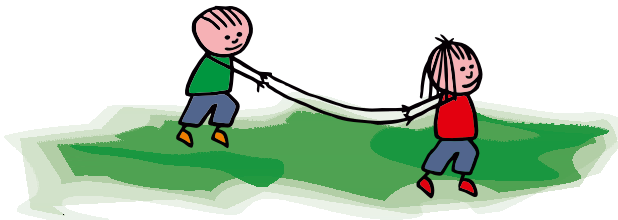
Wellenspringer

Zwei Spieler fassen je ein Ende des Seiles an und schlagen zunächst ganz kleine, später aber auch höhere Wellen mit dem Seil. Der dritte springt über die Wellen und wechselt zwischendurch mit einem der „Wellenmacher“. Jeder wird mal zum Springer oder überläuft auch mal die Wellen, ohne sie zu berühren.



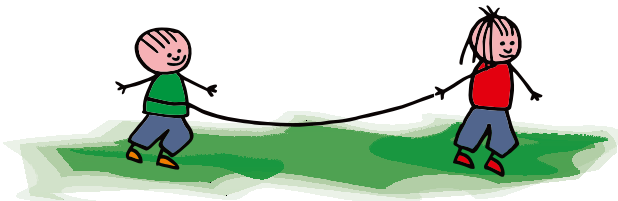
Sprungseil

Zwei Spieler schlagen das Seil, der dritte steht zu Beginn des Seilschlagens in der Mitte und springt los, wenn das Seil ankommt. Ab jetzt sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt (z. B. Sprünge zählen, sich beim Springen drehen, einbeinig springen, mit einem zusätzlichen Partner springen oder in das kreisende Seil hineinspringen).



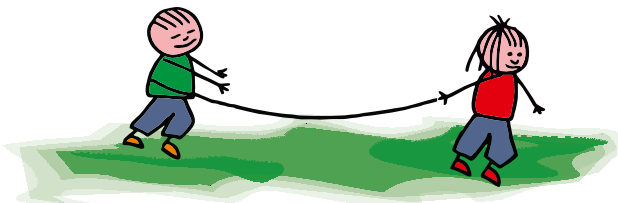
Pferdchenlauf

Die Pferdchen können laufen oder springen, vorwärts oder rückwärts, schnell oder langsam. Sie können auch zwischendurch still stehen.



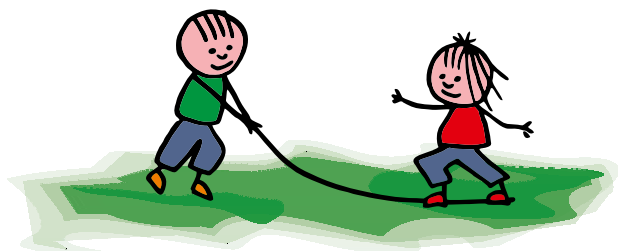
Lange Leine 1

Das Seil verbindet beide Mitspieler. Der vordere Partner führt den hinteren, das Seil bleibt dabei lang und unter Zugspannung. Hält der vordere Partner an, reagiert der hintere und bleibt ebenfalls stehen, ohne dass die Seilspannung nachlässt.



Lange Leine 2

Der hintere Mitspieler hält die Augen geschlossen (sonst wie oben).



Seilartisten

Ein Mitspieler hält das eine Ende des Seils etwa hüfthoch. Der andere balanciert am anderen Ende los und folgt dem gespannten Seil, bis er bei seinem Partner angekommen ist. Nach der Ankunft werden die Rollen getauscht und auch neue Balanciermöglichkeiten ausprobiert (Balancieren vorwärts, rückwärts, seitwärts, mit offenen und geschlossenen Augen).

Immer in Ihrer Nähe!

Persönliche Beratung: hkk-Geschäftsstellen und -Servicepunkte



Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter **hkk.de/kontakt**



In den Servicepunkten und auf **lvm.de** erhalten Sie insbesondere Infos zu attraktiven Zusatzversicherungen und zum Kassenwechsel.

Schnell und kompetent am Telefon: die hkk-Kundenberatung



Unter **0421-36550** und **0800-2555 444** (gebührenfrei) bekommen Sie eine individuelle Beratung.

Kritik, Anregungen und Ihre Ideen nehmen wir gerne unter **0800-1455 255** (gebührenfrei) entgegen.

Per Fax erreichen Sie uns unter **0421-3655 3700**.

Überall, rund um die Uhr: hkk online



Auf **hkk.de** finden Sie alles zum Gesundbleiben, Gesundwerden und zu Ihrer Krankenversicherung.

Zu diesen Themen informiert auch der **hkk.de/newsletter** regelmäßig. In unserem **Kundenportal** regeln Sie Ihre Anliegen sicher, schnell und komfortabel online.

Auch unter **info@hkk.de** sind wir gerne für Sie da.



hkk Krankenkasse – Gesundheit gut versichert.

28185 Bremen

hkk.de

Mit dieser Information möchten wir Ihnen einen ersten Überblick über die Versicherungsleistungen geben. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Grundlage für den Versicherungsschutz der hkk sind die gültigen Satzungsbedingungen der Handelskrankenkasse (hkk) und der hkk-Pflegekasse.

Stand: April 2020. Aktuelle Infos finden Sie auf **hkk.de**

hkk56621 (04/20)