

**Tina Kretschmer**

Lehrwartin Kinderturnen, Motopädagogin, Lehrwartin Fit Allgemein, Outdoorpädagogin



## ROPE SKIPPING

### SPIELE

#### ■ Zaubergras

Für dieses Spiel benötigt man 1-2 Schwimnudeln, vorzugsweise grün! Je zwei Kinder (gute Feen oder Zauberer) nehmen das Zaubergras an beiden Enden. Je nach Gruppengröße spielen 2-3 Kinder die fiesen Kobolde. Diese Kobolde verwandeln durch Berührung andere Kinder in Statuen, die mitten im Wald herumstehen, bis sie wieder erlöst werden. Erlöst werden sie durch die guten Feen und Zauberer mit dem Zaubergras. Gelingt es einer Statue, das Zaubergras beidbeinig zu überspringen, ist der Zauber des Kobolds vorbei!

Variante: Die Feen und Zauberer haben ein in etwa 3-4 m langes Springseil und drehen dieses 1 (2,3,4...) x unter den Füßen durch.

#### ■ Rundenlaufen mit verschiedenen Aufgaben (beim Aufwärmen) allgemein:

- 3 Strecksprünge
- Sprossenwand hochklettern und einen Ball berühren, der auf der obersten Sprosse liegt, dann wieder nach unten klettern
- auf den Boden legen (Bauch, Rücken)
- Hände auf den Boden, beide Füße an die Wand, bis 3 zählen
- Sessel an der Wand, dabei langsam bis 3 zählen
- Planken, dabei 1 x das ABC aufsagen
- eine Breitseite im Spinnengang gehen
- ...

#### spezifisch:

- durch ein Seil laufen, das ich mit einem Helfer oder einem der Kinder drehe
- ein Seil nehmen, am Beginn hinter mich legen, 1 x nur vordrehen und dann (!) beidbeinig überspringen

- das Seil drei Mal vorlegen, beidbeinig überspringen, wieder vorlegen, beidbeinig überspringen
- 5 x über das Seil springen
- 3 x möglichst lautlos über das Seil springen
- einen Hexendreh (beide Griffe in eine Hand und unter den Beinen drehen)
- 3 Hexendreh in Serie
- ...

### ■ Rundenlaufen durch mehrere Seile

An jeder Turnsaalbreite steht ein Paar mit jeweils einem langen Seil. Alle anderen Kinder laufen Runden, wobei sie versuchen, durch die Seile durchzulaufen, ohne das Seil zu behindern. Als kleine Schwierigkeit bietet sich hier an, das Seil nicht nur mit der Laufrichtung, sondern auch gegen die Laufrichtung zu drehen. Dann müssen die Kinder beim Durchlaufen einen Sprung ansetzen. Ein Kind, das drei Seile in Folge passiert hat, löst einen der Dreher ab.

### ■ Achterlaufen

Es gibt zwei Dreher. Mehrere Läufer stellen sich neben einen Dreher, laufen dann schräg durch das Seil zum anderen Dreher, umrunden diesen und laufen schräg durch das Seil wieder zurück. Die zurückgelegte Strecke ergibt einen Achter!

### ■ Versteinern für Rope Skipper

Dieses Spiel eignet sich auch für sehr kleine Kinder! Es ist eine Variante des üblichen Spiels, eine Variante für Rope Skipper! Es gibt 1-3 Erlöser, die Seil springen können sollten (bei kleinen Kindern übernehmen diese Rolle Erwachsene) und 1-2 „Versteinerer“. Wer gefangen bleibt „versteinert“ stehen und hebt die Hand, damit er gesehen wird. Der Erlöser läuft dann zum „Versteinerten“. Schafft es der „Versteinerte“ 5 Mal im Seil des Erlösers mitzuspringen, darf er wieder mitspielen.

#### Varianten:

- jeder Springer hat ein Seil und kann damit zum „Erlöser“ werden!
- ganz einfach: der Erlöser schafft es, das Seil ein Mal unter den Füßen des Versteinerten und seinen eigenen Füßen durchzuziehen – das funktioniert auch schon bei Anfängern nach ein paar Versuchen recht gut!
- der Versteinerte muss sich beim Erlösen einmal um die eigene Achse drehen
- es gibt jeweils Erlöserpaare, die ein etwas längeres Seil drehen, der Versteinerte muss das Seil 1,2,3.. Mal überspringen

### ■ Linienfangen für Rope Skipper

Ebenfalls eine Variante des üblichen Spiels! Fänger und Mitspieler dürfen sich nur auf Linien bewegen. Wer gefangen wird, ist aus dem Spiel und kann sich durch 5 Sprünge über das Seil, durch das Laufen durch ein Long Rope, etc. erlösen und

darf dann wieder mitspielen! (Gespielt wird in der Hälfte oder 2/3 des Turnsaales, der Rest der Fläche wird für das Erlösen benutzt.)

### ■ Abschießen

Ebenfalls eine Variante des üblichen Spiels! Wer abgeschossen ist, kann sich durch 5 Sprünge über das Seil, durch das Laufen durch ein Long Rope, etc. erlösen! (Gespielt wird in der Hälfte oder 2/3 des Turnsaales, der Rest der Fläche wird für das Erlösen benutzt.)

### ■ 1-2-Fänger

Es gibt zwei bis drei Fänger. Das Spielfeld befindet sich in einer Hälfte des Turnsaales. Jeder Fänger muss drei Mitspieler fangen. Zum Ersten sagt er „1“, er ist aus dem Spiel, zum Zweiten sagt er „2“, auch dieser Mitspieler ist dann aus dem Spiel. Zum Dritten sagt er Fänger, dieser übernimmt dann die Rolle des Fängers. Der vorherige Fänger wird zum Mitspieler. In der anderen Hälfte des Turnsaales drehe ich mit einem Helfer oder auch einem der Mitspieler (immer wieder austauschen) ein Seil. Wer aus dem Spiel ist, muss durch dieses Seil durchlaufen, ohne berührt zu werden. Gelingt dies, darf er wieder zurück ins Spielfeld und weiter mitspielen! Auch dieses Spiel ist schon für sehr kleine Kinder geeignet!

### ■ Staffelläufe

- In Staffelläufe das Seil einbeziehen: Z. B. auf der Mittellinie 10 Mal über das dort liegende Seil, am anderen Ende des Turnsaales den dort liegenden Ball an die Wand werfen und wieder fangen, zurücklaufen und abschlagen
- paarweiser Staffellauf: Z.B. ein Paar läuft zur Mittellinie, springt 10 Mal gemeinsam über ein bereitliegendes Seil, läuft ans Ende des Turnsaales, wirft sich auf der hintersten Linie 10 Mal einen Ball zu, läuft zurück und schlägt das nächste Paar ab.
- Variante paarweiser Staffellauf: ein Paar läuft an das andere Ende des Turnsaales, holt sich ein dort bereitliegendes Seil, läuft damit zurück, hebt es über die Köpfe aller anderen Mitglieder der eigenen Gruppe, zieht es unter deren Beinen wieder nach vorne und bringt es an den ursprünglichen Platz zurück! Erst dann kehrt das Paar (ohne Seil) wieder zurück und schlägt ab.
- wie oben aber umgekehrt!
- wie oben, aber eine Gruppe besteht aus 4 Leuten, anstatt das Seil über die Köpfe zu heben, wird das Seil 1,2,3... Mal gedreht und dann wieder zurückgebracht...

### ■ Freeze

Am Beginn des Spieles werden 4-6 Fänger bestimmt, die Fänger halten ein Seil in der Hand. Gefangen wird, solange die Musik läuft. Wer gefangen wird (Berührung mit der Hand), muss das Seil übernehmen. Das Seil wird nicht geworfen, sondern übergeben!! Stoppe ich die Musik, heißt das „Freeze“: Alle bleiben stehen, wer ein Seil in der Hand hält, bekommt

eine kleine Aufgabe!

Aufgaben:

- ein Seil nehmen, am Beginn hinter mich legen, 1 x nur vordrehen und dann (!) beidbeinig überspringen
- das Seil drei Mal vorlegen, beidbeinig überspringen, wieder vorlegen, beidbeinig überspringen
- 5 x über das Seil springen
- 10 Wedelsprünge, Straddles,... über das Seil
- Hexendreh
- mit der Nasenspitze 5 x das Seil berühren (aus der Bankstellung)
- die Nasenspitze 5 x in Richtung Seil bewegen (aus der Bankstellung, die Knie werden allerdings ein paar cm vom Boden abgehoben)
- Liegestütz, die Nasenspitze 5 x in Richtung Seil bewegen (und wenn es nur ein paar cm sind, ist das fürs Erste auch ok!!!)
- ....

Ein ideales Spiel für Kinder, die noch gar nicht springen können (die ersten Aufgaben), aber auch ideal, um Sprünge zu festigen (die mittleren Aufgaben) oder an der Körperspannung zu arbeiten (man kann hier gar nicht früh genug beginnen, wenn man später vielleicht in den Handstand, in den Liegestütz oder auch im Liegestütz springen will – die letzten Aufgaben)!

■ **Banana**

Es gibt eine Musik, bei der gelaufen wird und weitere 3-4 Musikstücke, die sich gut abheben und die jeweils eine spezielle Aufgabe alleine, mit einem speziellen Partner oder mit einer Gruppe ansagen. Ich wähle für die spezielle Musik meist „Heidi“, „Pinocchio“ und „Biene Maja“.

„Biene Maja“: 10 Mal über das Seil springen

„Pinocchio“: 10 Mal zu zweit springen

„Biene Maja“: das Langseil muss 10 Mal (gültig!) durchlaufen werden

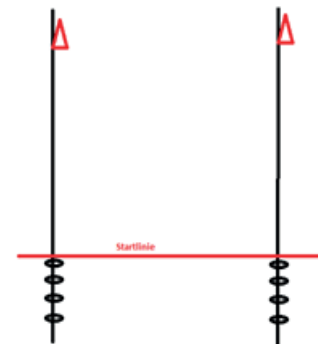
Die Gruppe, das Paar, das Kind, das die Aufgabe zuerst gelöst hat, schreit laut BANANA und erlöst damit alle! => es wird wieder weitergelaufen (und ich wechsele auf „Laufmusik“)!

Man kann natürlich auch alle Aufgaben für Gruppen/Paare anbieten, dann muss man allerdings darauf achten, dass die Zusammenstellung der Gruppe/des Paares immer variiert.

Am Beginn spiele ich nur ein Musikstück, jedes Kind sucht sich einen Partner/eine Gruppe. Ich wechsele einige Male nur zwischen dieser Musik und der Musik, bei der gelaufen wird! Erst dann stelle ich eine neue Musik vor, eine neue Aufgabe, die nur bei dieser Musik zu lösen ist und alle suchen sich neue Partner/Gruppe. Wieder wechsele ich nun zwischen diesen beiden Musikstücken und der Musik zum Laufen. Erst wenn das klappt, führe ich wieder eine weitere Musik und neue Partner ein...

### ■ Hütchenspiel

2 Gruppen zu 4-8 Kindern stehen sich auf zwei Linien gegenüber. Das erste Kind steht auf einer Startlinie im ersten Drittel des Turnsaales. Der Springer, der am weitesten vom Hütchen entfernt ist muss 10 Mal über das Seil springen. Nach dem 10. Mal ruft er laut „10“. Das ist das Startsignal für den nächsten Springer. Ist der letzte Springer fertig (neben der Startlinie), so läuft dieser quer durch den Turnsaal zum gegnerischen Hütchen und schmeißt es um! Dann läuft er zum eigenen Hütchen, stellt dieses wieder auf (wurde von den Gegnern umgeschmissen) und läuft dann über die Startlinie zurück und stellt sich in der Reihe wieder hinten an! Sobald die Startlinie überschritten ist, darf der hinterste Springer schon wieder starten, der Läufer darf eine Runde rasten! Kommt der Läufer zum gegnerischen Hütchen und der gegnerische Läufer ist schon vor ihm dort, hat die gegnerische Team gewonnen!



### ■ Tic-Tac-Toe

Pro Spielfeld wird benötigt:

4 Seile um das Feld zu legen, zusätzlich 2 Einzelseile, für jede Gruppe ein Seil für die Aufgabe, 6 Becher/Tücher als Spielsteine.

3 haben immer dieselbe Farbe (z.B.: 3 blaue und 3 rote).

Die Springer (6-8 pro Feld) werden in 2 Gruppen aufgeteilt.

Vor dem Start lege ich auch noch fest, welche Aufgabe zu lösen ist, damit ein Spieler einen Becher/ein Tuch (Spielstein) bekommt – hier eignen sich wieder Aufgaben, wie beim Spiel „Freeze“! Ich lege das Feld auf, vor jedes Feld lege ich auch die Spielsteine und gleich daneben das Seil für die Aufgabe.

Der Spielablauf:

Die zwei Gruppen stellen sich hinter der Startlinie in einer Reihe auf. Die erste Person läuft bis zu ihren Spielsteinen und dem Seil, erledigt dort die erteilte Aufgabe und nimmt sich dann einen der drei Spielsteine. Nun läuft das Kind weiter zum Tic-Tac-Toe Feld. Hier legt es den Spielstein in eines der Felder (dieses darf nicht belegt sein), danach läuft der Springer wieder hinter die Startlinie und das nächste Kind darf starten. Wenn alle 3 Spielsteine im Tic-Tac-Toe Feld sind, wird immer einer der Spielsteine auf einen neuen Platz gelegt. Dies geschieht so lange, bis 3 Spielsteine einer Farbe in einer Reihe liegen. Diese Gruppe hat das Spiel gewonnen. Die Dauer dieses Spieles kann stark variieren. Es können natürlich mehrere Runden gespielt werden und es kann auch jedes Mal die Aufgabe geändert werden.

### ■ Feuer, Wasser, Sturm mit Seil

Es wird immer durch den Turnsaal gelaufen (Seil in der Hand). Irgendwann rufe ich ein Kommando in die Menge und jeder muss die entsprechende Aufgabe meistern.

Feuer: 10 easy Jumps und dann auf den Bauch legen.

Wasser: 5 Speed steps und dann auf die Kletterwand

Sturm: 1-mal Kreuzen und dann zu einer bestimmten Turnsaalwand laufen.

## TIPPS UND TRICKS

### ■ Tipps für das Erarbeiten des Springens im Langseil

#### Betreffs Springer

- Springe immer beidbeinig
- Kinder, die immer einbeinig springen, lasse ich zuerst einmal ohne Seil beidbeinig hochspringen
- Kinder, die immer zur Seite springen und damit nicht im Seil bleiben, lasse ich auch zuerst ohne Seil einfach nur hochspringen und am gleichen Punkt wieder landen (eventuell einen markanten Punkt am Boden aussuchen, damit sich dieses Kind orientieren kann!)
- Stelle dich quer zum Seil, du hörst das Seil, du siehst aber auch den Arm der Dreherin.

#### Betreffs Dreherin

- drehe das Seil immer weg vom Springer (es kommt oben dann ohnehin wieder zurück), viele Kinder starten, indem sie das Seil senkrecht nach oben heben, es entfaltet dann nicht einen schönen Bogen und kann nicht gut gedreht und schon gar nicht gut übersprungen werden. Ich habe die besten Erfahrungen mit dem „Wegschwingen“. Stellt man die Kinder z. B. parallel zu einer Wand auf, kann man auch diese Wand als Richtung angeben. Das unterstützt zusätzlich die Vorstellung.
- mach mit dem ganzen Arm einen großen Bogen
- schau immer auf die Füße der Springerin, ziehe das Seil dann durch, wenn die Beine in der Luft sind
- leg das Seil sanft auf den Boden, streiche es über den Boden (wenn du es zum Boden krachst, hüpft es wieder nach oben weg, das wollen wir nicht!)
- wenn sich dein Springer plagt, den richtigen Zeitpunkt zu finden, unterstütze ihn mit einem „Hüpf“- Kommando!
- wenn sich dein Springer plagt, hoch genug zu springen, bücke dich beim Drehen und ziehe den Griff über den Boden

### ■ Tipps für das Erarbeiten des Springens im Einzelseil

- springe aus den Sprunggelenken, die Knie beugen sich kaum
- nach dem Absprung zeigen die Zehenspitzen zum Boden
- der richtige Absprung kann schon beim Aufwärmen (ohne Seil!) geübt werden
- für Kinder, die nicht sofort springen können, empfiehlt es sich, den Bewegungsablauf zu zerlegen – Seil vorlegen, beidbeinig über das Seil springen, Seil vorlegen, beidbeinig...
- das Seil immer sanft auch den Boden legen und dann unter den Beinen durchziehen (sanft über den Boden gleiten!) – knallt das Seil auf den Boden, springt es nach oben wieder weg und lässt sich nicht drehen
- leise springen, abfedern, da kann man auch schon beim Aufwärmen entsprechende Übungen einplanen
- aus dem Handgelenk drehen
- zu dem Zeitpunkt, zu dem ich das Seil überspringen möchte, muss der Griff des Seiles immer nach unten zeigen
- den Griff locker am Ende des Griffes halten

### ■ Tipps zur Seillänge

Für die ideale Seillänge kann man keine Faustregel angeben. Die Seillänge hängt von der Körpergröße und vom Können des Springers ab.

Übliche Seillängen sind

7 feet	=	210 cm	ca. 1./2. Klasse VS
8 feet	=	240 cm	ca. 3./4. Klasse VS, 1./2. Klasse NMS oder AHS
9 feet	=	270 cm	Körpergröße ca. 165 cm
10 feet	=	300 cm	wesentlich größer als 165 cm

Die angegebenen Richtwerte gelten für absolute Anfänger, länger sollte das Seil keinesfalls sein, das Seil zwingt das Kind dann nur, die Arme weg vom Körper zu halten!

Je besser der Springer/die Springerin, desto kürzer das Seil. Stimmt das Drehen des Handgelenkes mit dem Rhythmus der Beine genau überein (zu Beginn ist das oft leicht versetzt – die richtige Koordination ist hier eine wahre Gym for Brain Challenge!) und sind die Arme nahe beim Körper, so kann man auch mit wesentlich kürzerem Seil springen. Schwierige Skills gelingen sogar wesentlich besser, weil man nicht ein überlanges, schlecht steuerbares Seilstück zu handeln hat! Ich kann beispielsweise ganz locker mit einem 210 cm langen Seil springen, ohne hängen zu bleiben, obwohl mir dieses Seil gerade einmal bis zu den Hüften reicht!

## ■ Tipps zur Seilart

Es sollten unbedingt Seile verwendet werden, wo sich das Seil im Griff dreht. Wäscheleinenartige Seile lassen sich schneller drehen. Doppeldurchzüge gelingen rascher. Beaded Ropes sind schwerer und langsamer. Sie machen einen schönen Bogen, auch wenn das Drehen noch nicht so perfekt funktioniert. Ich verwende diese Seile gerne zum Vorzeigen, weil man sie gut sieht, auch bei Showauftritten sind sie wegen der Sichtbarkeit gut geeignet! Anfänger, die keine großen Probleme haben, lasse ich eher mit Speed Ropes (wäscheleinenartig) beginnen, nur wenn sich einzelne Kinder sehr schwer tun, gebe ich ihnen zum Einstieg ein Beaded Rope. Dieses Rope klopft zusätzlich sehr gut hörbar auf den Boden und unterstützt dadurch das Kind beim Erkennen des richtigen Rhythmus!

## ERSTE COOLE SKILLS

Immer wieder habe ich bemerkt, dass das Zeigen einiger cooler Skills die Kinder erst so richtig motiviert. Vor allem für Burschen ist Seilspringen oft eine lästige Übung und wird als Mädchenkram abgetan. Sobald ich aber mit meinen Rope Skipper Skills komme oder gar die Double Dutch Seile auspacke, ändert sich das schlagartig!

### Im Einzelseil:

- am Arm auf- und wieder abwickeln
- in die Hocke springen, Action, weiterspringen
- das Krokodil
- Caboose Cross
- Side Swing bzw. beide Griffe in eine Hand und unter einem Bein durchreichen, anschließend wieder weiterspringen
- der Hexendreh oder auch Grass Cutter
- Hexenleiter – Schuss- Sprung
- ...



Alle diese Skills lassen sich nur schwer mit Worten beschreiben, wir (SPU Rope Skipping Groß-Siegharts) sind aber gerade dabei, viele dieser Skills auf unserem Kanal als Tutorial anzubieten – vielleicht magst du dir dort einmal etwas ansehen?! Zur Playlist mit mehr als 50 Single Rope Skills kommst du über den QR oben!



Im Langseil:

- das Mäuseloch – ein Kind springt drei Mal im Seil und schlüpft dann zwischen den gegrätschten Beinen eines Dreher durch und aus dem Seil!
- das Taxi – die Dreher bewegen sich mit dem Springer von einer Seite des Turnsaals zur anderen
- der Springer bleibt am Platz, die Dreher drehen sich um den Springer
- Wurlitzer: einer der Dreher darf sich vom Springer etwas wünschen – in die Hände klatschen, den Boden berühren, drehen,...
- durch das Seil laufen – mit und gegen das Seil – besonders lustig ist das, wenn die Kinder zwei Gruppen bilden und in beide Richtungen gleichzeitig gelaufen wird – benutzen beide Gruppen die „rechte Spur“ sieht das sogar bei Auftritten ganz effektiv aus!
- zwei Springer springen gleichzeitig in den Seilen, tauschen eventuell während dem Springen die Plätze

Zur Playlist mit einigen Long Rope Tutorials kommst du über den QR oben rechts!



Zu zweit im Seil:

- zwei Kinder stellen sich knapp nebeneinander, nehmen das Seil in die jeweils äußere Hand und versuchen, das Seil mit allen 4 Füßen zu überspringen, nachdem sie es nach vor gedreht haben
- wie oben, aber mehrmals hintereinander
- ein Kind hat das Seil in der Hand, dreht das Seil nach vorne und beide springen über das Seil
- wie oben, aber mehrmals hintereinander
- wie oben, aber das mitspringende Kind dreht sich im Kreis
- ...



Zur Playlist mit etlichen Jump 4 2 kommst du über den QR oben rechts!

Double Dutch lasse ich hier noch aus – Double Dutch ist zwar auch für Anfänger machbar und extrem motivierend, Voraussetzung sind aber zwei sehr gute Dreher, die dem Springer auch gut erklären können, wann der richtige Zeitpunkt ist, um in die Seile zu gehen.

Wer Double Dutch einmal probieren möchte, findet auch dazu auf unserem Kanal die richtigen Tipps in der Playlist „Double Dutch“.