

DAS SCHWUNGSEIL – DER SPRINGKREIS

Hüpfen, laufen und springen sind für die motorische Entwicklung von Kindern sehr wichtig. Gemeinsam macht das viel mehr Spaß und wenn das Seil schwingt, macht jeder gerne mit.

MATERIAL: Schwungseil mit Drehwirbel und einen schweren Gegenstand, der am Ende des Seils fest gebunden werden kann (Turnschuh, Bohnensäckchen etc.).

ABLAUF: Alle Kinder stellen sich in einem Kreis auf. Der Kreis darf nur so groß sein, wie das Seil lang ist.

In der Mitte des Kreises steht ein Kind, das nun das Seil knapp über dem Boden kreisen lässt, indem es sich selbst im Kreis dreht. Dabei kann das Tempo variieren. Die Kinder im Kreis müssen versuchen, immer über das Seil zu hüpfen. Wer das nicht schafft, muss die Position in der Kreismitte übernehmen und das Seil kreisen lassen. Natürlich kann das Schwungseil auch einfach nur von zwei Personen geschwungen werden und die Kinder versuchen ein- und aus zu springen, auf einem Bein, mit Zwischenhopper oder mit Drehungen zu springen. Dabei können die Sprünge mitgezählt werden.

Alternativ gibt es auch Verse, in denen beschrieben wird, was das hüpfende Kind tun muss. Zum Beispiel:

„Teddybär, Teddybär, dreh dich
Teddybär, Teddybär mach dich krumm
Teddybär, Teddybär, heb den Fuß
Teddybär, Teddybär, wie alt bist du?“

Das Kind muss am Ende des Verses so viele Sprünge machen, wie alt es ist.

Quelle: Schöne alte Kinderspiele

