

## Seilspringen



Kondition/  
Koordination



1 Sprungseil  
1 Stoppuhr

### Durchführung

Der Spieler springt nach einem Startsignal mit beiden Füßen gleichzeitig 15 Sekunden vorwärts und anschließend 15 Sekunden rückwärts über das Seil. Nach 15 Sekunden wird die Durchschlagsrichtung ohne Pause gewechselt. Es wird jeder Seildurchschlag gezählt. Fehlerhafte Sprünge werden dabei nicht gezählt, der Spieler kann aber die Sprünge beliebig oft ansetzen.

### Achtung:

- Nach 15 Sekunden muss die Sprungrichtung von vorwärts auf rückwärts gewechselt werden (auf ein Signal hin).



### Schwerpunkte (Kondition/Koordination):

#### Kondition

- Kraftausdauer (Beine)

#### Koordination

- Rhythmusfähigkeit  
rhythmisches Springen in und aus den Reifen
- Umstellungsfähigkeit  
Wechsel der Schwingrichtung des Seiles von vorwärts in rückwärts
- Kopplungsfähigkeit  
Schwingen des Seils bei gleichzeitigem Hochspringen
- Gleichgewichtsfähigkeit  
sicheres Landen und wieder Abspringen



<https://youtu.be/aEvmhVPWVc>



Anzahl Seildurchschläge

11	14	17	19	21	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	43	45	47	49	50	53	54	57	60
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Punkte																							