

# Methode: Springseil

## Springseil- Spiele

### Achterlauf

Die Kinder und Jugendlichen laufen in einer Acht um die Seilschwinger/innen, indem sie das Seil entweder überspringen oder unterlaufen. Dabei versuchen sie das Lauftempo so festzulegen, dass sie jeweils ohne jegliches Zögern oder Beschleunigen durchlaufen können.

### Gleichzeitig springen

Wie viele Kinder können gleichzeitig zusammen springen? Und wie oft?

### „Kunststücke“

- sich im Seil drehen
- in die Hocke gehen
- einen Ball hochwerfen und wieder fangen
- von Außen einen Ball zugespielt bekommen
- einen Ball prellen

## Singspiele

### Teddybär

„Teddybär, Teddybär, dreh dich um, (im Sprung eine Drehung)

Teddybär, Teddybär, mach dich krumm, (in die Hocke gehen)

Teddybär, Teddybär, bau ein Haus, (mit Händen über dem Kopf Dach formen)

Teddybär, Teddybär, geh nach Haus“ (hinausspringen).

Es wird gewechselt, wenn der/die Springende nach der letzten Zeile hinauspringt oder wenn er vorher einen Fehler macht.

### Verliebt, verlobt, verheiratet

"Verliebt, verlobt, verheiratet, geschieden, wie viel Kinder wirst du kriegen? 1,2,3,4,..."

→ Dann wird gezählt, bis die Person am Seil hängen bleibt oder raus läuft.

### A, B, C

"A, B, C, ..." bei jedem Durchschlag wird der nächste Buchstaben des Abc genannt, bis der/die Springer/in hängen bleibt.

Mit dem genannten Buchstaben wird ein Name gesucht und dann geht es weiter:

"[Name], [Name], liebst du mich, ja, nein, ja, nein, ..."

## **Methode: Springseil**

### **Die Kaiserin von China**

„Die Kaiserin von China,  
geborne Katharina,  
die war noch viel zu klein um Kaiserin zu sein.  
Drum stieg sie auf die Leiter,  
und immer, immer weiter,  
1,2,3,4,5,6,7,8,...“

### **Henriette**

„Henriette, goldene Kette, goldener Schuh, wie alt bist du? 1,2,3,4,5,6,7,8,9,...“

### **Die Uhr schlägt 12**

„Die Uhr schlägt eins. Die Uhr schlägt zwei...“ bis „Die Uhr schlägt zwölf“.  
Bei „Die Uhr schlägt eins.“ springt das Kind in das Seil hinein, springt einmal und sofort wieder hinaus. Dann folgt: „Die Uhr schlägt zwei.“ Hier springt das Kind in das Seil hinein, springt zweimal und läuft dann wieder hinaus. Das geht bis zwölf so weiter, dann wird gewechselt. Auch bei diesem Spiel wird vorher gewechselt, wenn der/die Springer/in einen Fehler macht.