

Übungen mit dem Seil



Versuche alle Übungen so lange wie du sie schaffst! Viel Spaß!!



Balanciere vorwärts und rückwärts über das Seil. Versuche die Augen dabei zu schließen!



Hüpfe mit beiden Füßen rechts und links über das Seil.



Springe Seil nacheinander mit dem rechten und linken Fuß. Wechsel dann nochmal die Seite (anderer Fuß ist dann vorne).



Mache Kreuzsprünge über das Seil. Vom Anfang bis zum Ende und dann wieder rückwärts zurück.



Schwinge das Seil im 8-er Kreis re. und li. seitlich neben deinem Körper. Probiere es auch rückwärts.



Schwinge das Seil vor und zurück und springe jeweils immer mit beiden Füßen drüber.



Springe gleichzeitig mit beiden Füßen über das Seil, ggf. mache die Bewegung auch ohne Seil. Springe erst vorwärts und probiere dann auch rückwärts.

Übungen mit dem Seil



Versuche alle Übungen so lange wie du sie schaffst! Viel Spaß!!



Halte beide Seilenden in einer Hand und führe es mit etwas Schwung im Kreis um dich herum und springe mit beiden Füßen über das Seil.



Lege bzw. forme mit den Füßen ein Herz oder ein anderes Motiv deiner Wahl.



Strecke dich mit dem zusammengelegten Seil(vierfach) nach Oben und balanciere dabei auf einem Fuß.



Lege das Seil doppelt oder vierfach und versuch mit beiden Füßen rüber zu springen, probiere es auch rückwärts.



Lege das Seil doppelt oder vierfach und springe hoch in die Luft und danach bücke dich, bis deine Hände mit dem Seil den Boden berühren.

Übungen mit dem Seil



Versuche alle Übungen so lange wie du sie schaffst! Viel Spaß!!