

Turni Turnfrosch

Seilsprungsübung

Kategorie: Sport & Bewegung

Es wird benötigt:

- eine Uhr
- Sportschuhe
- ein Springseil

Und los geht's!**Aufbau/Ausgangsposition:**

Sportschuhe anziehen und zum Abmessen der richtigen Springseillänge stellt ihr euch mit dem vorderen Teil eines Fußes auf die Mitte des Seils und spannt es. Es hat die perfekte Länge, wenn die Seilenden in der Hand unter den Achseln endet.

Ausführung:

Die Familie überlegt sich gemeinsam einen Sprung z.B.: Vorwärts springen ohne/mit Zwischenhüpfer, rückwärts springen oder auf einem Bein springen. Jedes Familienmitglied bekommt 10 - 15 Minuten Zeit sich einzuspringen und den Sprung zu üben.



Quelle: Waldeckische Landeszeitung

Familienaufgabe:

Wer in der Familie schafft die meisten Sprünge in einer Minute?

| Übung Wie oft springst du in einer Minute? | Turnfrosch Anzahl der Sprünge | Kind 1 Anzahl der Sprünge | Kind 2 Anzahl der Sprünge | Mutter Anzahl der Sprünge | Vater Anzahl der Sprünge |
|--|----------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| Vorwärts mit Zwischenhüpfer | 30 | | | | |
| Vorwärts ohne Zwischenhüpfer | 39 | | | | |
| 2x vorwärts mit Zwischenhüpfer und 1x Überkreuz springen | 25 | | | | |
| Auf einem Bein springen | 25 | | | | |
| Zu zweit durch ein Seil springen | 20 | | | | |
| Ein Kunststück erfinden | 35 | | | | |

Information und Kontakt:
 Landkreis Waldeck-Frankenberg
 Fachdienst Sport und Jugendarbeit
 Südring 2 - 34497 Korbach
 Tel.: 05631/954 – 493 & - 492
 Fax: 05631/954 – 954 9493 & -9492
www.landkreis-waldeck-frankenber.de
 E-Mail: jugendarbeit@lkwafkb.de.de

Quelle Text:

