

Marienstraße 4

48712 Gescher

Tel.: 0 25 42 / 94 95 04

Fax.: 0 25 42 / 94 95 05

eMail: [Info@TV-Gescher.de](mailto:Info@TV-Gescher.de)

Internet: [www.TV-Gescher.de](http://www.TV-Gescher.de)

## Sportpaket 4: Spiele mit dem Hula Hoop & dem Springseil

### Spielideen mit dem Gymnastikreifen:

Wir stellen hier eine unvollständige Sammlung von Spielen mit dem Gymnastikreifen vor. Viele der Ideen ergeben sich mit den Kindern beim gemeinsamen Spiel.

- Auf dem Reifen balancieren
- Mit Händen und Füßen auf dem Reifen balancieren (Vierfüßlerstand und Spinnengang)
- Rein und raus springen
- Drehen, drehen und rein springen
- Rollen
- Hula Hoop
- Festhalten und alleine durch krabbeln / steigen
- Reifen = Lenkrad, Auto spielen

#### 1.) Genau zuhören

Wenn alle ganz leise sind kann man es hören – das Geräusch, wenn der Reifen plötzlich nach dem Drehen still am Boden liegt. Eine kleine Wahrnehmungsschulung für Kinder, die manchmal auch Erwachsenen sehr schwer fällt!

#### Spielidee:

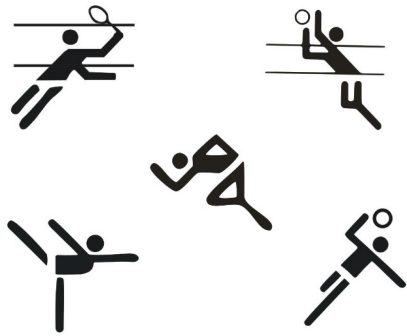
- Bei diesem Spiel kommt es darauf an genau hinzuhören. Dreht sich ein Reifen und verringert langsam seine Drehgeschwindigkeit, kommt er irgendwann auf dem Boden auf. Dabei macht er zunächst ein Geräusch, das dann verklingt. Diesen Moment sollen die Kinder erkennen. Die Kinder sitzen und haben die Augen geschlossen. Wenn sie glauben, dass der Reifen liegt, stehen sie auf.

#### 3.) Durch den reifen werfen:

Der Reifen wird in unterschiedliche Höhe mit Hilfe des Springseils aufgehängt. Es wird ein Abwurfpunkt festgelegt.

#### Spielidee:

- Die Kinder werfen mit Papprollen, Reissäckchen, Wollknäul etc. von der Abwurflinie durch den Reifen.



Marienstraße 4

48712 Gescher

Tel.: 0 25 42 / 94 95 04

Fax.: 0 25 42 / 94 95 05

eMail: [Info@TV-Gescher.de](mailto:Info@TV-Gescher.de)

Internet: [www.TV-Gescher.de](http://www.TV-Gescher.de)

---

## Sportpaket 4: Spiele mit dem Hula Hoop & dem Springseil

---

### Spielideen mit dem Springseil:

#### 1.) Schnecke formen:

- Versuche, aus diesem Seil eine Schnecke zu wickeln.
- Begonnen wird in der Mitte der Schnecke. Hier kann es notwendig werden, den Kindern bei den ersten Versuchen etwas zu helfen, da das Springseil häufig nicht einfach liegen bleibt und sich wieder öffnen kann.
- Die Schnecke kann durch das Drehen des gesamten Gebildes oder durch legen des Seils entstehen. Die Übung erfordert anfangs etwas Geschick, aber je öfter das Kind die Übung alleine durchgeführt hat, desto leichter fällt es.

#### 2.) Seilspringen mit Kindern:

**Technik:** Seilspringen ist eigentlich gar nicht so schwer, wenn man die richtige Technik beherrscht. Wir haben uns mal „schlau“ gemacht und stellen Euch hier die besten Tipps und Tricks vor.

#### Tipps:

- Springe immer mit Turnschuhen. Die Dämpfung des Schuhs fängt die Sprünge etwas ab, die Gelenke werden geschont!
- Immer erst warm springen bevor du Tricks versuchst.
- Immer mit der richtigen Seillänge hüpfen! Dazu nehmt ihr das Seil doppelt. Dann stellt ihr in der Mitte den Fuß auf das Seil. Die Enden des Seils sollten etwa bis zu den Achseln reichen.

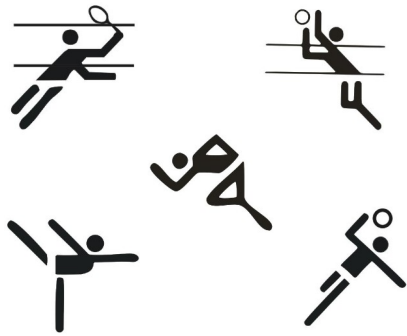
#### Grundtechnik:

Der Grundsprung beim Seilspringen:

- Ihr schwingt das Seil über den Kopf und hüpfst bei jeder Drehung hinüber. Dieser Sprung kann variiert werden: Beidbeinig springen mal mit mal ohne Zwischensprung, wechseln vom rechten auf den linken Fuß, Laufschriffe.

Kreuzschlag:

- Ist das Seil über dem Kopf, werden die Arme vor dem Körper gekreuzt. Nach dem Sprung werden die Arme wieder geöffnet.



Marienstraße 4

48712 Gescher

Tel.: 0 25 42 / 94 95 04

Fax.: 0 25 42 / 94 95 05

eMail: [Info@TV-Gescher.de](mailto:Info@TV-Gescher.de)

Internet: [www.TV-Gescher.de](http://www.TV-Gescher.de)

---

## Sportpaket 4: Spiele mit dem Hula Hoop & dem Springseil

---

### Partnersprünge 1:

- Stellt euch gegenüber und guckt euch an. Ein Springer hat das Seil und schwingt es. Beide Springer springen über das Seil.

### Partnersprünge 2:

- Stellt euch nebeneinander und fasst euch an. Mit der freien Hand hält jeder Springer ein Seilende fest. Nun kann man gemeinsam seilspringen.

### 3.) Figuren legen

- Das Kind legt mit dem Seil verschiedene Formen auf den Boden.
- Ein Erwachsener zeichnet mit dem Finger eine einfache Form auf den Rücken eines Kindes und dieses versucht, die Form mit dem Seil nachzulegen.
- Ein Erwachsener legt mit dem Seil eine Form und ein Kind zeichnet sie anschließend auf ein Blatt Papier.
- Das Kind legt eine Form mit dem Seil und versucht, mit dem eigenen Körper oder mit den Händen diese Form nachzubilden (zum Beispiel Mond – gekrümmt liegen, Herz – mit den Händen nachbilden).

### 4.) Balancieren mit dem Seil

- Das Kind legt das Seil vor sich auf den Boden und balanciert über das ausgelegte Seil.
- Es wird rückwärts oder auf den Zehenspitzen balanciert.
- Es wird auf dem Seil ein Kunststück gemacht, zum Beispiel Standwaage, auf einem Bein stehen, etwas auf dem Kopf balancieren. » Es werden Hindernisse (zum Beispiel Plüschtier) auf das Seil gelegt.

### 5.) Beweglichkeit erhalten

- Das Kind viertelt das Seil, hält es mit der rechten Hand über seinen Kopf und lässt es über den Rücken baumeln. Dann fasst es mit der linken Hand das andere Seilende und zieht es vorsichtig nach unten, während die rechte Hand das Seil loslässt. Die Übung wird zehn Mal wiederholt, anschließend noch zehn Mal mit der linken Hand oben.
- Das Kind steht mit leicht geöffneten Beinen und viertelt das Seil. Es hält das Seil zwischen den Händen und beugt sich nach unten, bis das Seil seine Zehen berührt. Dann streckt es sich wieder, bis seine Arme nach oben zeigen. Danach beugt es sich mit gestreckten Armen seitlich, zehn Mal nach rechts und zehn Mal nach links.