

Ein Spiel für dich allein

"Seilchenspringen mit einem kleinem Springseil"

Bei dem kleinen Springseil solltet ihr darauf achten, dass es doppelt so lang ist, wie ihr von den Füßen bis zur Achsel messt. Beim Springen wird das Seil von hinten über den Kopf geschlagen und unter die Füße geschwungen.

Aber es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, das Seil zu bewegen und dabei zu hüpfen:

- im Laufen einmal schwingen
- am Ort mit beiden Füßen aufspringen
- das Gleiche mit einem kleinen Zwischenhüpfen

Und wenn ihr dann schon ein bisschen geübter seit, dann könnt ihr auch noch etwas schwierigere Bewegungen ausprobieren:

- beim Springen die Griffseiten durch Kreuzen eurer Arme über den Kopf wechseln
- einbeinig, abwechselnd rechts und links hüpfen
- kombiniert das Hüpfen auf einem Bein mit den anderen beschriebenen Sprungarten
- schwingt das Seil rückwärts, in umgekehrter Richtung (ACHTUNG: fällt aber nicht dabei hin)

Kleiner Tipp:

Die kleinen Springseile könnt ihr für wenig Geld im Spielwarenladen kaufen, die haben nämlich auch bequeme Griffe zum Anfassen.

Ein Seil für dich und deine Freunde

"Das springende Wiesel"

Für dieses Spiel braucht ihr ein längeres Seil, das ihr mit einem Knoten oder Sandsäckchen am Ende des Seils beschwert (es sollten aber keine harten Gegenstände sein, damit ihr euch nicht verletzt).

Es gehört ein wenig Geschicklichkeit dazu, das Seil so im Kreis herumzuschleudern, dass es nicht den Boden berührt und doch so nahe an der Erde schwingt, dass eure Freunde darüber springen können.

Eure Freunde sollten sich gleichmäßig um das kreisende Seil verteilen und jedes mal, wenn das Seil an euch vorbeisaust, müsst ihr in die Höhe hüpfen. Dabei solltet ihr schnell reagieren, denn wer von dem Seil getroffen wird, scheidet aus. Der Sieger darf dann in die Mitte und das Seil schleudern.

Da es auch mal passieren kann, dass man beim hüpfen hinfällt, springt das Wiesel am liebsten auf der Wiese.