

Seilspringen

Wie wäre es, wenn ihr eure eigenen Rekorde im Seilspringen brecht?
Es ist egal, ob ihr allein mit einem kleinem Seil springt oder ob ihr mit dem langen Seil springt – man kann immer seinen eigenen Rekord aufstellen und auch versuchen ihn zu brechen. Denkt aber auch an die Pause!

Es gibt auch schöne Sprüche dazu.

Verliebt, verlobt, verheiratet,
geschieden, wie viele Kinder
wirst Du kriegen?
1,2,3,4,5,6,7.....

Na, wie viele Kinder bekommt
ihr?



Die Kaiserin von China,
geborene 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,...

Wie hoch steigt die
Katharina?

Mit Seilspringen verbessert man die Ausdauer. Wenn es in die Schule geht wird diese Eigenschaft immer wieder benötigt, denn manchmal bringen die Aufgaben halt keinen Spaß und dann ist es gut wenn man die Ausdauer schon mal trainiert hat.

Man benötigt einen Sprungrhythmus um fließend springen zu können. Auf den muss man sich konzentrieren.

Wenn man mit den Sprüchen springt, muss man sich die auch erst einmal merken sowie deutlich sprechen. Ganz nebenbei wird die Koordination, die Beweglichkeit trainiert und der Gleichgewichtssinn geschult.

Konzentration wird auch wieder in der Schule benötigt.

Seilspringen ist also auch geeignet zur Schulvorbereitung.