



## Seilchenspringen (2)

**Spieleranzahl:** egal

**Benötigte Hilfsmittel:** je Spieler ein Seil, Stoppuhr

**Übungsablauf:**

Alle Übungen werden vorwärts mit dem Seil geschlagen.

**Einspringen**

1 Min. mit jeweils 2 Zwischenkontakten  
(Bodenkontakte mit den Füßen pro Seilschlag)

**Block 1:**

Jeweils 5 Wiederholungen

... mit 2 Zwischenkontakten (je Seilschlag...)

... mit 3 Zwischenkontakten

... mit 1 Zwischenkontakten

... mit 3 Zwischenkontakten

... mit 2 Zwischenkontakten

**Block 2:**

Insgesamt 3 Minuten (Wechsel auf Ansage)

- Beidbeinig
- Laufend (Füße setzen nacheinander auf)
- Beidbeinig vor und zurück springen
- Beidbeinig von rechts nach links springen
- Im Quadrat rechts herum springen
- Im Quadrat links herum springen
- Nur auf rechtem Bein springen
- Nur auf linkem Bein springen
- 

Keine Darstellung

**Variation**

- keine

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Koordination
- Sprungkraft
- Kondition

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Darauf achten das die Seilchen die richtige Länge für den jeweiligen Spieler haben.

**Durchführung in Trainingsphase:**

- Warm up

**Altersklassen:**

- Ab U12

**Enthält folgende Elemente:**

- Koordination
- Sprungkraft
- Kondition