



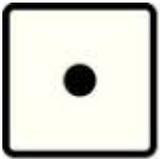
Würfel dich fit mit dem Springseil!

Spielmaterial:

Springseil, Würfel

Spielregeln:

Es wird reihum gewürfelt. Die Aufgaben können von dem Spieler, der die Zahl gewürfelt hat, erfüllt werden oder von allen Mitspielern. Je nach Würfelzahl muss folgende Aufgabe erfüllt werden:



Das Seil gerade auf den Boden legen und darüber balancieren (wenn möglich barfuß).



Das Seil dreifach oder vierfach falten. Halte es, rechts und links gefasst, mit ausgestreckten Armen straff vor der Brust. Berühre das Seil mit einem Knie. Wiederhole es 5x, danach das Knie wechseln, so dass jedes Knie das Seil 5x berührt hat.



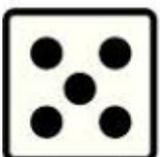
Das Seil gerade auf den Boden legen und seitlich neben das Seil stellen (Hüfte parallel zum Seil). Seitwärts mit geschlossenen Beinen über das Seil springen und wieder zurück. 5x wiederholen.

Variante: vorwärts/rückwärts über das Seil springen.



Das Seil drei- oder vierfach nehmen und straff vor der Brust halten. Arme nach unten beugen und vorwärts über das Seil steigen. Das Seil hinter dem Rücken nach oben und wieder vor die Brust führen. 3x wiederholen.

Variante: rückwärts über das Seil steigen.



Das Seil als Kreis auf den Boden legen. Auf Zehenspitzen 3x rückwärts um das Seil herum gehen.



Pferdchen spielen. Ein Mitspieler bekommt als Pferdchen das Seil um die Hüfte. Ein anderer Mitspieler nimmt die Seilenden als Kutschfahrer in die Hände. Galoppiert gemeinsam 2 Runden durch das Zimmer.

Tipp zum dreifach falten des Seiles: Halte in jeder Hand ein Seilende im Faustgriff, spreize den Daumen dabei ab. Greife mit dem rechten Daumen das Seil der linken Hand und mit dem linken Daumen das Seil der rechten Hand. Ziehe die Arme auseinander und lasse das Seil dabei über die Daumen gleiten. Schon hast du es dreifach gefaltet 😊.

