

Seilspringen

Perfekt für eine kleine Bewegungspause zwischendurch.
Hier einige Tipps und Anleitungen zum Seilspringen.

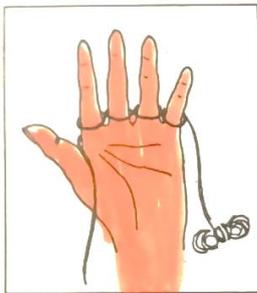


<https://www.youtube.com/watch?v=Y0EhPm2bKio&list=PLpo9Q7RAGF8Vu7FEYJphx2qR1T8K-Po9C&index=4>

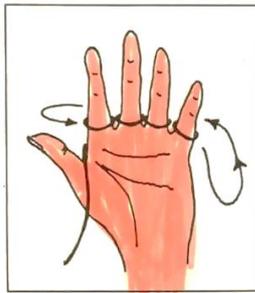
Tipp:

Wer kein Springseil hat, kann ganz einfach selber eines herstellen. Einfach mit einer Filzwolle eine lange Schnur fingerstricken. Diese dann in der Waschmaschine waschen, trocknen lassen und fertig ist das Springseil.

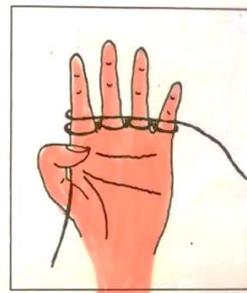
Fingerstricken:



1. Schau auf die Innenseite deiner linken Hand!
2. Wickle das Garn von links nach rechts um deine 4 Finger. Du erkennst 4 „Ringe“.



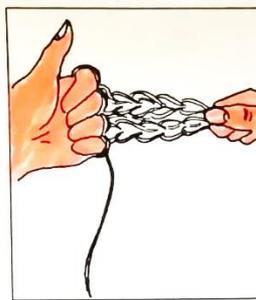
3. Führe das Knäuelgarn hinter deine Finger entlang zum Daumen.



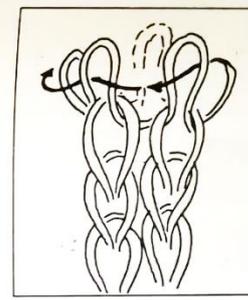
4. Lege das Knäuelgarn vor deine 4 Finger oberhalb der „Ringe“.



5. Greife mit der rechten Hand den Ring am Zeigefinger, knicke den Finger und hebe die Schlaufe darüber weg.
6. Verfahre so mit allen Fingern, dann beginne wieder bei Bild 2.



7. Nach 5 Runden darfst du hinter deine Finger schauen und am Anfangsfaden ziehen. Du erkennst eine rundgestrickte Schnur.



8. Du beendest das Gestrück, indem du Ring für Ring löst und das Fadenende durch die Schlaufe ziehst. Hole dir einen Partner zur Hilfe.