

SEILSPRINGEN

Anzahl der Spieler: ab 1

So geht's:

Um die richtige Seillänge zu finden stellt sich der Spieler auf die Mitte des Seils und zieht die beiden Seilenden jeweils bis zu seinen Achseln. Die beiden Stellen die die Achseln berühren werden zum Seilspringen in die Hand genommen. Dann wird das Seil von hinten über den Kopf geschwungen und mit beiden Beinen nacheinander über das Seil gesprungen.

Variante:

Mit beiden Beinen gleichzeitig springen oder rückwärts springen

Variante: Seilspringen (für drei Spieler)

So geht's: Zwei Spieler stehen sich gegenüber, halten das Seil an je einem Ende und schwingen es im Kreis. Der dritte Spieler steht in der Mitte und springt jedes Mal hoch, kurz bevor ihn das Seil berührt.

