

Angebot:	Rope Skipping (Sport mit Abstand)
	Kinder

Inhalte	Organisationsform
<p><u>Kutscher und Pferd:</u> Die Kinder bewegen sich in einem freien Raum, dabei wird das Seil um den Vordermann gelegt, sodass sie als Zügel dienen der Kutscher versucht dann das Pferd entweder mit Kommandos oder mit Bewegungen am Zügel das „Pferd“ zu steuern. Es können anstatt Rope Skipping Seile auch Therabänder verwendet werden.</p>	Kreis
<p><u>Ausgewählte Einzelsprünge:</u> Training der Bewegungsabläufe mit dem Seil beispielsweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beidbeiniges Springen und Landen - Armbewegung - Rückwärtige Bewegungen - Einbeinig - Seillaufen - Slalom - Drehung der Beine und Hüfte <p>Für fortgeschrittene fließende Abläufe einstudieren.</p>	<p>Allgemeine Demonstration</p> <p>Einzelkorrektur</p>
<p><u>Gordischer Knoten:</u> Alle Teilnehmer haben ein Seil und halten ein Ende davon fest, eine andere Person greift das freie Ende (nicht die Personen die unmittelbar danebensteht). Das geht solange bis jeder TL zwei Seilenden in der Hand hat, danach müssen sich alle TL versuchen zu entknoten, ohne die Seile loszulassen.</p>	Kreis