



## Wochen Challenge - Seilspringen

Ruedi und der Osterhase beginnen in dieser Woche mit den Vorbereitungen auf das Osterfest. Er hat sich vorgenommen, in dieser Woche jeden Tag 10-20 Minuten mit Seilspringen seine strammen «Wädli» zu trainieren. Hilf ihm dabei und bleibe #fitwieeinturnschuh

### LEVEL 1 - MONTAG

Heute kannst du erste Erfahrungen mit dem Seil sammeln. Was fallen dir für Übungen mit dem Seil ein? Überlege dir fünf Übungen und trainiere sie, damit du sie jemandem vorzeigen kannst. Wenn ihr mehrere Leute seid, könnt ihr euch die Übungen gegenseitig vorzeigen und sie nachmachen.

Teste ausserdem wie viele Wiederholungen du in 30 Sekunden beim Seilspringen schaffst und notiere es hier:

.....Wiederholungen. Übe fleissig, bestimmt kannst du dich über die Woche verbessern!

### LEVEL 2 – DIENSTAG

Wir starten mit einfachen Sprüngen. Hast du die Aufgabe geschafft, kannst du sie ankreuzen. Bist du schnell, kannst du mehrere Runden machen oder die Anzahl verdoppeln.

- 20x beidbeinig übers Seil (am Boden) springen
- 10x Seilspringen Hopsersprung
- 10x Seilspringen im Laufen
- 10x Seilspringen beidbeinig
- 6x einbeinig übers Seil (am Boden) springen
- 6x Seilspringen einbeinig

### LEVEL 3 – MITTWOCH

Heute versuchen wir ob wir die Übungen vom Dienstag am Stück und ohne Fehler springen können. Welche Aufgaben schaffst du schon ohne Fehler? Kreuze sie an.

- 20x beidbeinig übers Seil (am Boden) springen
- 10x Seilspringen Hopsersprung
- 10x Seilspringen beidbeinig
- 6x einbeinig übers Seil (am Boden) springen
- 6x Seilspringen einbeinig rechts und links

Zudem üben wir heute den Helikopter. Halbiere dafür das Seil und nimm beide Seilenden in eine Hand. Nun schwingst du das Seil seitlich wie ein Helikopter unten durch. Notiere wie oft du es am Stück schaffst: .....

### LEVEL 4 – DONNERSTAG

Heute machen wir ein 10erli. Wenn du die erste Aufgabe gemacht hast, kannst du zur Nächsten. Stoppe die Zeit für das 10erli und verbessere dich im nächsten Durchlauf.

- 10x beidbeinig übers Seil (am Boden) springen
- 9x einbeinig übers Seil (am Boden) springen
- 8x Seilspringen beidbeinig
- 7x Seilspringen Hopsersprung
- 6x Helikopter
- 5x im Laufen springen
- 4x Seilspringen beidbeinig am Stück -ohne Fehler
- 3x Seilspringen einbeinig eine Seite
- 2x Seilspringen einbeinig andere Seite
- 1x rückwärts oder Doppelsprung (2x unten durch)

### LEVEL 5 - FREITAG

Heute ist der Tag der Rekorde! Du hast nun schon vier Tage fleissig geübt und kannst zeigen was du kannst. Zähle wie viele Wiederholungen du in 30 Sekunden schaffst und notiere unten deinen Rekord. Natürlich hast du mehrere Versuche!

Beidbeinig übers Seil am Boden springen:.....

Seilspringen beidbeinig:.....

Helikopter:.....

### BONUS - JEDEN TAG ODER WOCHENENDE

Hier findest du Spezialaufgaben, welche du jeden Tag üben kannst. Hast du die Aufgabe geschafft, kannst du sie ankreuzen. Kannst du die Aufgaben bereits, kannst du notieren wie oft du sie am Stück geschafft hast.

- Double unders (2x unten durch) .....
- Kreuzen .....
- Rückwärts .....

Zudem kannst du jeden Tag deinen persönlichen Rekord in 30 Sekunden Seilspringen verbessern. Notiere hier deinen Wochenrekord (Anzahl Wiederholungen) .....