

# Trainieren mit **JUBS**

## Teil 2: Das Springseil-Bingo



Von: **Monika Kronberger**, sportliche Leiterin,  
staatlich geprüfte Judotrainerin, 2. DAN

**Stefanie Hütter**, Übungsleiter, 1. DAN

Verein: **Judo Union Burgkirchen/ Schwand**

Fotograf: AmonLevi©

Datum: April 2020

 **JUDO**  
**Union Burgkirchen Schwand**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Spielerklärung Springseil-Bingo</b>	<b>3</b>
Vorbereitung:	3
Spielablauf:	3
Ziel:	3
<b>Beschreibung der einzelnen Übungen</b>	<b>4</b>
Zu Grundstufe 1:	4
Zu Grundstufe 2:	5
<b>Springseil-Bingo Grundstufe 1:</b>	<b>7</b>
<b>Springseil-Bingo Grundstufe 2:</b>	<b>8</b>

DANKE FÜR DIE FOTOS:

*PhotoGraf\_AmonLevi*  ©

# Spielerklärung Springseil-Bingo

Das Springseil-Bingo ist ein tolles Ausdauerspiel für Kinder im Volksschulalter, um Kondition aufzubauen und vor allem das Seilspringen zu erlernen/ zu festigen. Spaß und Spannung sind auf jeden Fall mit am Programm!

## **Vorbereitung:**

Es werden Gruppen zu je 3-5 Spielern gebildet, um lange Wartezeiten oder Überanstrengung zu vermeiden.

Für jede Gruppe sollten folgende Materialien vorbereitet werden:

- Ein (Schaumstoff-) Würfel
- Ein Springseil
- Bingo-Blatt und Stifte zum Mitschreiben bzw. Ausstreichen
- Hütchen, Kegel, oder Ähnliches zum Markieren einer Strecke
- Wenn möglich, eine Matte

## **Spielablauf:**

### **Springseilbingo 1:**

Alle Übungen müssen vor Spielbeginn erklärt werden und können durch das Springseilbingo Nummer 1 geübt werden. Dies ist zum Kennenlernen der Aufgaben und zur Erwärmung gedacht – Hier geht es nicht um Schnelligkeit! Wenn die Übungen klar sind, entstehen während dem Spiel (Springseilbingo 2) weniger Pausen bzw. Fehler! Würfelt ein Kind zum Beispiel die Augenzahl 1, so müssen auch alle anderen Gruppenmitglieder die dazugehörige Übung ausführen. Sind alle Zahlen durchgestrichen, ist die Aufwärmphase beendet.

### **Springseilbingo 2:**

Die Teams stehen in Reihen hinter einer Markierung. Auf das Startzeichen darf das erste Kind jeder Gruppe zum Würfel laufen und würfeln. Die obenliegende Augenzahl gibt die Aufgabe vor, welche am Bingo-Blatt beschrieben ist. Wenn die Übung erfolgreich durchgeführt wurde, darf das Kind zurücklaufen und die Zahl am Bingo-Blatt durchstreichen – das nächste Kind ist an der Reihe!

## **Ziel:**

BINGO - Gewonnen hat die Gruppe, die zuerst alle Ziffern auf dem Blatt durchstreichen konnte und wieder geordnet in der Reihe steht!

# Beschreibung der einzelnen Übungen

Die Beschreibung von schwierigen bzw. weniger bekannten Übungen wird durch Fotos unterstützt. Da wir leider kein Sprungseil zur Hand hatten, haben wir für die Bilder auf den **Judogürtel** zurückgegriffen.

## Zu Grundstufe 1:

**1: 20 x vor und zurück über ein am Boden liegende Sprungseil springen**

**2: 10 x Sprungseil schwingen mit der rechten Hand**

Dazu das Seil ein- bis zweimal zusammenlegen und neben dem Körper nach vorne schwingen. Der Arm ist dabei abgewinkelt, der Ellenbogen nahe am Körper und die Schultern bleiben unten. Der Schwung kommt aus dem Handgelenk, nicht aus dem ganzen Arm!



**3: 4 x eine markierte Strecke springen**

Die Strecke sollte am besten beidbeinig gesprungen werden.

**4: 10 x Sprungseil schwingen mit der linken Hand**

Siehe Punkt 2!

**5: 10 x Gewichthebeübung**

Das Seil zusammenlegen und ca. schulterbreit greifen. Arme über dem Kopf austrecken und das Seil spannen. Nun 10 Kniebeugen machen und darauf achten, dass die Haltung aufrecht bleibt (Blick ist auf einen hohen Punkt an der Wand oder im Freien gerichtet)



## 6: 5 x Hexentanz

Beim Hexentanz muss fünfmal über das zusammengelegte, schwingende Seil gesprungen werden. Dies funktioniert, indem man etwas in die Knie geht und das Seil aus dem Handgelenk im Kreis schwingen lässt.



## Zu Grundstufe 2:

Alle Übungen für die Grundstufe 2 werden mit einem Springseil (oder Gürtel) ausgeführt!

### 1 15 x vorwärts Seilspringen

Beidbeinig, abwechselnd links/ rechts, oder auf einem Bein hüpfen ist möglich.

### 2 5 x rückwärts Seilspringen

Beidbeinig, abwechselnd links/ rechts, oder auf einem Bein hüpfen ist möglich.

### 3 4 x die markierte Strecke mit dem Seil springen

Es kann nach jeder Strecke zwischen verschiedenen Hüpfarten gewechselt werden werden.

**4 10 x auf der Matte Seilspringen (wenn vorhanden), sonst 30 x vorwärts Seilspringen.**

**5 10 x Gewichthebeübung**

Das Seil zusammenlegen und ca. Schulterbreit greifen. Arme über dem Kopf austrecken und das Seil spannen. Nun 10 Kniebeugen machen und darauf achten, dass die Haltung aufrecht bleibt (Blick ist auf einen hohen Punkt an der Wand oder im Freien gerichtet)



**6 Springseil vierteln – 10 x durchsteigen**

Das Seil darf nicht losgelassen werden, ansonsten zählt der Versuch nicht.

Zuerst über das Seil steigen, dann hinter dem Rücken wieder über den Kopf nach vorne bringen. Oder zuerst das Seil über dem Kopf nach hinten führen und danach rückwärts über das Seil steigen, um wieder in Ausgangsposition zu kommen.



# Springseil-Bingo Grundstufe 1:

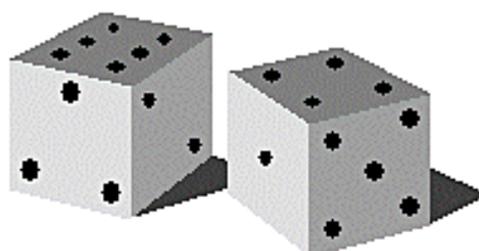
1

## Springseil - Bingo 1.- 2. Klasse

4	5	3	1	6	2
6	3	2	5	4	1

2

Bingo – Quadrat			
1	3	6	5
6	5	4	6
3	1	4	2
2	5	1	4



Würfelzahl	Bewegungsaufgabe
1	20 x vorw. u. rückw. über am Boden liegende Springseil springen
2	10 x Springseil schwingen mit der rechten Hand
3	4 x die markierte Strecke springen
4	10 x Springseil schwingen mit der linken Hand
5	10 x Gewichthebeübung
6	5 x Hexentanz

Mitspieler:

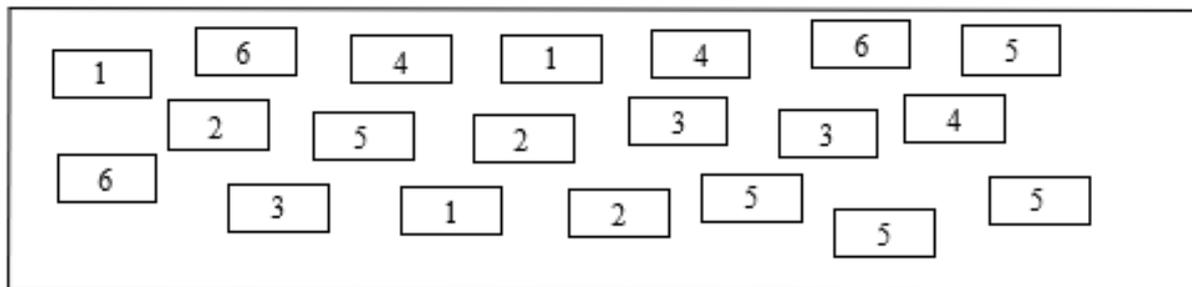
.....

.....

# Springseil-Bingo Grundstufe 2:

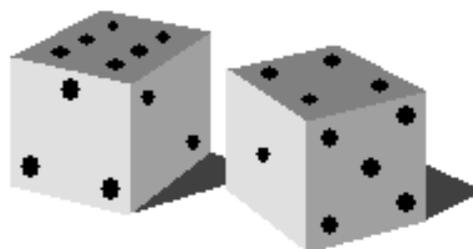
1

## Springseil - Bingo 3.- 4. Klasse



2

Bingo – Quadrat			
1	3	6	5
6	5	4	6
3	1	4	2
2	5	1	4



Würfelzahl	Bewegungsaufgabe
1	15 x vorwärts springen
2	5 x rückwärts springen
3	4 x die markierte Strecke springen
4	10 x auf der Matte springen(wenn vorhanden), sonst 30 x vorwärts
5	10 x Gewichthebeübung
6	Springseil vierteln – 10 x durchsteigen

Mitspieler:

.....

.....