



Seilspringen-AG

"Skipping Hearts"

Springen
Bewegt
Stärkt
Verbindet

AG-Leitung: Georgia Rozakou



Ca. 10 Kinder



Ort nach
AG-Plan



Montags
14:45 – 15:45 Uhr



Worum geht es?

Seilspringen ist ein wahrer Klassiker und eignet sich **hervorragend zur Förderung von Bewegung und Motorik**. Das altbekannte Kinderspiel bietet zahlreiche Möglichkeiten, Bewegung mit Spaß und Kreativität zu verbinden.

Beim Seilspringen sind nicht nur die Füße, sondern der ganze Körper im Einsatz. Verschiedene Sprungvariationen und Übungen fördern unter anderem das Rhythmusgefühl, den Gleichgewichtssinn und die Konzentrationsfähigkeit. Gleichzeitig werden Schnelkraft, Sprungkraft, Ausdauer, Koordination und Körperspannung geschult.

Durch kreative Spielideen und verschiedene Sprungvariationen können die Kinder eigene Bewegungsformen ausprobieren und gemeinsam neue Herausforderungen entwickeln.

Das wird gefördert:



Koordination und Körperwahrnehmung

Die Kinder lernen, verschiedene Bewegungen gezielt aufeinander abzustimmen.



Rhythmusgefühl

Das Springen im richtigen Rhythmus fördert die Wahrnehmung und Umsetzung von Bewegungsabläufen.



Gleichgewicht und Körperspannung

Die Kinder trainieren ihre Körperkontrolle und lernen, Bewegungen sicher auszuführen.



Ausdauer und Kondition

Regelmäßiges Springen stärkt die körperliche Ausdauer und Fitness.



Konzentrationsfähigkeit

Die Kinder steuern ihre Bewegungen aufmerksam und achten auf das Seil sowie den eigenen Rhythmus.



Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit

Neue Sprünge und Bewegungsabläufe können Schritt für Schritt erlernt und gemeistert werden.



Motivation und Freude an Bewegung

Spielerische Herausforderungen lassen Bewegung als etwas Positives und Spaßbringendes erleben.

Kleine Sprünge - große Wirkung!

- ✓ Bewegung
- ✓ Spaß
- ✓ Gemeinschaft
- ✓ Starke Kinder

Jedes
Kind kann
es schaffen!

Gemeinsam in Bewegung -
für ein starkes Miteinander!

Springen verbindet - mach mit!