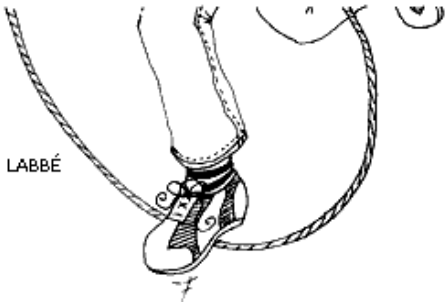
ZIRKUS ZU HAUSE

Weil die Zirkusschule zu ist, gibt es jede Woche eine Zirkusidee zu dir nach Hause. Viel Spass!

Tipp 7: Seilspringen für Zirkusartist*innen



Can-Can
Springe zuerst einen Grundsprung. Beim zweiten hebe das Knie des rechten Beines, beim dritten strecke das rechte Bein gerade nach vorn. Dann wiederhole das ganze mit dem linken Bein.

Einhandsprung
Nimm beide Griffe des Seiles in eine Hand. Nun ist dein Seil nur noch halb so lang. Lasse das Seil knapp über dem Boden kreisen und springe bei jeder Drehung darüber.

Hubschrauber
Nimm beide Griffe des Seiles in eine Hand. Lasse das Seil über deinem Kopf kreisen - wie ein Hubschrauber. Während das Seil kreist, setze dich hin, lege dich hin, drehe dich auf den Bauch, drehe dich wieder zurück, setze dich wieder hin und stehe wieder auf.

Panthersprung
Das gibt Kondition: Nimm das Seil vierfach zwischen die Hände und springe - geduckt wie ein Panther - vorwärts darüber und wieder zurück.

Ich sehe dich an - zu Zweit
Stellt euch einander gegenüber. Einer schwingt das Seil, beide hüpfen den Grundsprung. Wenn ihr das gut beherrscht, könnt ihr diesen Sprung auch rückwärts springen. Eine etwas schwierigere Variante: Während des Springens übergibt einer dem anderen das Seil!

Rein und raus – zu Zweit
Stellt euch einander mit Abstand gegenüber. Jeder hat ein Seilende in der Hand. Nun schwingt ihr das Seil so, dass jeder ein ‚O' vor seinem Körper "schreibt". Einer von euch läuft nun vor - ins Seil hinein - und springt einige Male mit, läuft wieder hinaus. Jetzt ist der andere dran.

Schlangen fangen - zu Zweit
Ein Spieler schwingt das Seil in Schlangenlinien auf dem Boden, der andere muss versuchen, aufs Ende der Schlange zu springen.

Quelle: LABBÉ GmbH, D-50126 Bergheim