

Seilspringen trifft Lauftraining

Material:

Seile, Hütchen

Organisation/Ablauf:

Die Hütchen werden in einem Abstand von 50 – 40 – 30 – 20 – 10 Metern auf der Laufstrecke aufgestellt. Es werden Zweierteams gebildet. Eine Person springt solange Seil, bis das zweite Teammitglied zunächst das 50-Meter-Hütchen umlaufen hat (Bild 1) und zurückgelaufen ist. Danach wechseln sie die Aufgabe. Das Spiel wird solange gespielt, bis beide Personen alle Distanzen absolviert haben.

