

Springender Kreis



In der Sporthalle oder draußen.



Für 8 Teilnehmer ein ca. 3 Meter langes Seil.
Umso länger das Seil ist, desto mehr Teilnehmer können in einer Gruppe sein.



In das Seil wird an einem Ende ein Knoten gemacht. Ein Teilnehmer der Gruppe nimmt dieses Seil an dem Ende, wo kein Knoten ist und lässt das Seil langsam um sich herum kreisen. Der Knoten sollte immer auf den Boden schleifen. Die restlichen Teilnehmer stehen in einem Kreis um ihn herum und beginnen nacheinander in den „Springenden Kreis“ zu hüpfen. Ziel ist es, dass alle Teilnehmer möglichst lange ohne das Seil zu berühren im Kreis bleiben. Sind die Springer sehr geschickt, kann der Spieler in der Mitte das Seil leicht beschleunigen.



Dieses Spiel ist ein guter Konditionstrainer. Ihr werdet merken, dass es nach einiger Zeit ganz schön anstrengend wird.

