

Gehäkelttes Springseil

Text: Bea Graber / Simone Sturm / gr
Fotos: Bea Graber



Luftmaschen häkeln und zum Zopf flechten.
Spielformen mit dem Seil kennen lernen.



Luftmaschenketten häkeln.

Schnüre zum engen Zopf flechten.

Holzgriffe mit dickem Knoten befestigen.

Unser Springseil macht schon fit bei der Herstellung! Das Häkeln der langen Schnüre benötigt Ausdauer und das Zopfflechten geht recht in die Finger! Dafür macht das Springen später auch viel mehr Spass! Gekaufte Seile sind meistens aus Leder, Sisal oder Kunststoff und mit Griffen sind aus Holz oder Plastik versehen. Im Fitnessbereich gibt es sie sogar mit Runden- oder Kalorienzähler!

Anleitung zur Herstellung

- Mit dickem Baumwollgarn (Rusina) Luftmaschenketten von je 3 m Länge in drei verschiedenen Garnfarben häkeln. Die Strecke von 3 m irgendwo im Schulzimmer (Fensterbrett, Wandtafel, Boden, usw.) abtragen und mit Klebband markieren. So haben die Kinder ihr Häkelziel vor Augen und können ihre Luftmaschenkette immer wieder nachmessen.
- Die drei Luftmaschenketten zu einem engen Zopf flechten. Das ist wichtig für die Schwung-Eigenschaften des Seils. Dabei bei den Anfangsknoten der Häkelschnüre mit dem Flechten beginnen! So können zu lange Luftmaschenketten durch Auflösen einfach angepasst werden. Das Flechten mit so langen Strängen ist anspruchsvoll, verwirren sich die Enden dabei doch recht stark. Darum während des Flechtens immer wieder ein Strangende ganz herausziehen, so entwirren sich die beiden anderen Stränge automatisch. Hier lohnt sich eventuell Partnerarbeit: Ein Kind flicht und ein Kind entwirrt die Enden.
- Anfang und Ende des Zopfes durch einen gekauften Springseilgriff ziehen und am hinteren Ende des Griffes mit einem dicken Knoten fixieren. Die Seillänge kann auf die aktuelle Grösse des Kindes abgestimmt werden. Möglicherweise wird das Seil etwas länger belassen und durch das Herausziehen des Knotens reguliert.
- Und dann geht's ans Ausprobieren: Eins, zwei, drei, vier, ...

Anregungen zur Farbwahl

- Luftmaschen nach Farbaufgabe häkeln: z. B. Grundfarben wählen, mit einer warmen und zwei kalten Farben häkeln, helle und dunkle Farben verwenden, usw.
- Die Luftmaschen aus rohfarnem oder weissem Garn häkeln. Nach dem Flechten mit Batikfarbe abschnittweise oder ineinander verlaufend färben.



Material

- Dickes Baumwollgarn (z. B. Rusina von Zürcher Stalder AG)
- Häkelnadel Nr. 4 ½
- Springseilgriffe (z. B. von Schubi, Createc, Peddig-Kehl)
- -ev. Batikfarben, Kochsalz, Färbebecken, Fixiermittel



Viele, viele Seilspiele

Im Seil lässt es sich auf ganz verschiedene Art springen: Im Grundsprung, Galopp, einbeinig, mit Hampelmannbeinen, mit gekreuztem Seil, mit einem Doppeldurchzug, alleine oder zu zweit...

Neben diesen bekannten Übungen kann man Springseile auch für viele lustige Spiele verwenden.

Seilsonne

Ein Seil wird zum Kreis geknotet. Jedes Kind knotet sein Seilstück in diesen Kreis ein, vorzugsweise mit einem Ankerstich. So entsteht eine gemeinschaftliche Sonne.

Trampolin

Auf diese Seilsonne kann immer ein Kind sitzen. Die anderen lassen es schaukeln und leicht in die Höhe spicken.

Gordischer Knoten

Die Lehrperson nimmt mehrere Seile (halb so viele wie die Klasse Kinder hat) und legt sie sich über den Unterarm. Dann werden die Seile in der Mitte verdreht und verwirrt. Jedes Kind nimmt sich ein Seilende. Nun muss der Knoten entwirrt werden, ohne dass jemand ein Seilende loslässt. Mit dieser Übung lassen sich als Nebeneffekt Partnergruppen bilden.

Mäuseschwanzspiel

Jedes Kind befestigt ein Springseil im Hosenbund und läuft damit herum. Die Kinder versuchen einander durch Draufstehen, den Mäuseschwanz auszuziehen. Wer keinen Schwanz mehr hat, versucht wieder einen zu fangen. Wer mehr als einen Schwanz besitzt, hängt sich die «überflüssigen» Schwänze um den Hals.

Helikopter

Eine Person lässt das Springseil in seiner ganzen Länge um sich herum kreisen. Das freie Ende des Springseils muss dabei den Boden berühren. Die anderen Mitspielenden stehen in die entstandene Kreisfläche und versuchen das kreisende Springseil zu überspringen. Wer sich im Springseil verfängt, muss die Person in der Mitte ablösen.

Spinnennetz

Die Klasse wird in Paare und freie Kinder eingeteilt (gleich viele Paare wie freie Kinder). Die Paare halten je an einem Ende ein Springseil. Sie versuchen zusammen in diesem Spinnennetz ein freies Kind zu fangen. Sobald dies gelungen ist, löst das gefangene Kind das Erste ab.

Gleichgewicht

Zwei Kinder stehen sich auf einem Bein vis à vis gegenüber und halten je ein Seilende fest. Durch Ziehen und Nachgeben versuchen sie einander gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Rekordspringen

Die Schülerinnen und Schüler springen mit dem Seil und zählen dabei ihre Sprünge. Zwei bis drei Fängerinnen laufen in der Halle herum und berühren die springenden Kinder. Sobald ein Kind berührt wurde, muss es wieder bei Null mit Sprünge zählen beginnen. Wer schafft dreissig oder fünfzig Sprünge?

Fusskunststück

Mit den nackten Füßen versuchen die Schülerinnen und Schüler einen Knoten in ihr Seil zu schlaufen, ohne dabei die Hände zu benutzen.

Gefangen

Immer zwei Kinder sind an den Füßen je mit einem Seilende zusammengeknotet. Nun versuchen sie, ohne die Fesselung zu lösen einen Knoten in ihr Seil zu schlaufen. Die Hände dürfen zur Unterstützung gebraucht werden.