

# Seilspringen wie die Wikinger

Text: Anne, Graber, Jenny Teichert / st  
Fotos: Anne Graber, Jenny Teichert,  
[www.schnippedischnapp.ch](http://www.schnippedischnapp.ch)



Die Schülerinnen und Schüler...

- » können für (...) Spielideen Objekte (...) herstellen.
- » können die Verfahren erkunden, angeleitet nachvollziehen und üben: fadenverstärkende Verfahren anwenden.
- » können verschiedene Tricks mit dem Seil springen (z. B. Kreuzen).



**O**b die Wikinger schon Seil gesprungen sind, wissen wir leider nicht. Aber sie haben ein Werkzeug benutzt, um einfache Kordeln zu knüpfen. Die Strickgabel, auch unter dem englischen Begriff «Lucet» zu finden, ist ein Arbeitsgerät mit zwei Spitzen und einem Loch, durch welches der Faden geführt wird. Im Prinzip funktioniert diese Art des Knüpfens mit jedem Werkzeug, das zwei Zinken hat, bei-

spielsweise auch mit einer einfachen Astgabel. Im Zwei-Maschen-System entsteht aus nur einem Faden eine viereckige, leicht elastische und dennoch stabile Kordel. In der Wikingerzeit wurden diese Kordeln hauptsächlich für die Bekleidung der Menschen verwendet. Die Schülerinnen und Schüler stellen eine Strickgabel aus Holz her und knüpfen damit ein langes Springseil.



## Strickgabel aus Holz

Zunächst benötigen die Schülerinnen und Schüler eine Vorlage, die sie ausschneiden und anschliessend auf die Holzplatte übertragen. Für die Herstellung eignet sich am besten quer-verleimtes Sperrholz mit einer Stärke von mindestens acht Millimetern. Es entsteht ein robustes Arbeitsgerät, welches nicht so leicht auseinanderbricht.

Mit Hilfe einer Laubsäge wird die Aussenkante der Strickgabel gesägt. Das Loch, durch welches später das Garn geführt wird, können die Schülerinnen und Schüler mit einem Fünfzehn-Millimeter-Bohraufsatz und einer Standbohrmaschine bohren. Nun kommt der wichtigste Arbeitsschritt. Damit das Garn später beim Knüpfen leicht über das Holz gleitet und nicht hängen bleibt, müssen die Schülerinnen und Schüler die Aussenkanten, insbesondere die Innenseiten der Zinken sowie das Bohrloch mit verschiedenen Schleifpapieren sorgfältig schleifen.

## Knüpfen

Für das Springseil verwenden die Schülerinnen und Schüler sogenanntes T-Shirt-Garn. Dieses ist dicker und schwerer als Wolle und lässt sich einfach handhaben. Beim Herstellen von Kordeln mit der Strickgabel gilt die einfache Regel: Je dünner der Faden, desto dünner ist auch die fertige Kordel. Mit dem T-Shirt-Garn entsteht eine Schnur mit einem Durchmesser von etwa zwölf Millimetern. Am besten arbeiten die Schülerinnen und Schüler mit Hilfe der Schritt für Schritt Foto-Anleitung; so können sie die einzelnen Schritte nachvollziehen und jederzeit überprüfen, ob sie diese korrekt ausführen. Um die korrekte, individuelle Länge der Schnur zu ermitteln, stellen sich die Schülerinnen und Schüler mit einem Fuss auf die Mitte der Schnur und ziehen die Seilenden straff nach oben zur Brustmitte, etwa auf die Höhe des Solarplexus. Wenn die Schnur ausreichend lang ist, ketten die Schülerinnen und Schüler die Maschen ab. Dafür wird die Schnur grosszügig abgeschnitten, das Schnurende durch die erste Schlaufe gefädelt und gut festgezogen. Anschliessend wird der Faden durch die verbleibende Schlaufe geführt und wieder gut festgezogen.

## Holzgriffe

Die Schülerinnen und Schüler benötigen passende Griffe für ihr Springseil. Diese stellen sie aus geraden Ästen beispielsweise aus Haselnussästen selbst her. Ideal sind Äste mit einem Durchmesser von etwa drei Zentimetern. Die Schülerinnen und Schüler sägen mit der Gehrungs- oder Japansäge zwei zwölf

Zentimeter lange Aststücke zu. Besonders angenehm sind die Griffe, wenn die Rinde mit einem Schnitzmesser entfernt wird. Dafür arbeiten die Schülerinnen und Schüler mit einem Messer mit abgerundeter Spitze und beachten folgende Grundregeln:

- Immer vom Körper weg arbeiten.
- Beim Schnitzen sicher und stabil sitzen.
- Eine Armlänge Abstand zum Sitznachbarn oder zur Sitznachbarin halten.
- Schnitzhandschuhe oder einen Daumenschutz benutzen.

Um das Seil zu montieren, bohren die Schülerinnen und Schüler mit dem Fünfzehn-Millimeter-Bohraufsatz auf einer Seite des Holzstücks ein zwanzig Millimeter tiefes Loch. Sie kleben das Seil mit etwas Weissleim in die Öffnungen und befestigen es zusätzlich, indem sie einen Nagel quer einschlagen.

Nun geht es ab auf den Pausenplatz oder in die Turnhalle!

## Material

- 8 mm dickes Sperrholz
- Bohraufsatz 15 mm
- Schleifpapiere mit verschiedener Körnung
- Gehrungs- oder Japansäge
- Schnitzmesser und Daumenschutz
- T-Shirt-Garn
- Weissleim
- Nägel



Die Vorlage für die Strickgabel steht zum Download bereit unter [swch.ch/schulekonkret](http://swch.ch/schulekonkret)

## Arbeitsanleitung Seil knüpfen



Ziehe das Garn von hinten durch das Loch in der Strickgabel und halte es mit dem Daumen fest.



Lege das Garn so um die Zinken, dass es eine Acht auf der Gabel bildet.



Ab jetzt hältst du das Garn mit dem Zeigefinger der linken Hand fest.



Bei der Wendetechnik arbeitest du immer auf dem rechten Zinken.



Dort befinden sich nun zwei Schlaufen. Halte den Faden straff.



Ziehe die untere Schlaufe über die obere Schlaufe.



Ziehe die Kordel nach dem Arbeitsgang etwas an, damit sie regelmässig und fest wird. Nun drehst du die Strickgabel im Uhrzeigersinn um 180°.



Drehen und Knüpfen wiederholst du solange, bis das Seil die gewünschte Länge erreicht hat.



Nun fehlen nur noch die selbstgeschnitzten Griffe.

### Grundsprung



So gut kann ich den Sprung ausführen:



### Hampelmann



So gut kann ich den Sprung ausführen:



### Grätsche



So gut kann ich den Sprung ausführen:



### Rückwärts



So gut kann ich den Sprung ausführen:



### Gekreuzte Arme



So gut kann ich den Sprung ausführen:



### Mein Wikingersprung



So gut kann ich den Sprung ausführen:

