

Inhalt

ROPE SKIPPING SPIELE	2
LOTTO	2
HOCHFANGIS MIT SEIL.....	3
REIFENSPIEL.....	4
TELEFONSPIEL	5
POKERPLUMPSACK	7
LEADER ERRATEN	8
SITZBALL MIT SEIL	9
HUGO	10
HERRCHEN UND HUND SPIEL.....	11
RETTERRFANGIS	12
SCHIFFCHEN VERSENKEN	13
JUNGLE SPEED MIT DEM SEIL	14
BRENNBALL MIT DEM SEIL.....	15
ROPE SKIPPING JAZZY	16
ROPE SKIPPING WELTREISESPIEL	17
ROPE SKIPPING POKER.....	18
ROPE SKIPPING LEITERLISPIEL.....	19
SPEED & AUSDAUERSPIELE.....	20
SEILTRANSPORT	20
SPEED DOMINO.....	21
NUMMER 1 SPEED.....	22
SPEEDBATTLE.....	23
RENNENDE UHR	24
FELDER AUFSTEIGEN.....	25
STAFETTEN	26
MONTAGSMALEN MIT DEM SEIL	26
ROPE SKIPPING MEMORY	27
LINIENSPRINGEN	28
TWO PEOPLE ONE ROPE STAFETTE	29
LONG ROPE STAFETTE.....	30
TIC TAC TOE	31



Rope Skipping Spiele

Lotto

Spielerklärung	
Aufbau & Vorbereitung	Den Zahlen auf dem Lottoschein werden verschiedene Aufgaben zugeordnet. (z.B: bei den Zahlen 1-9 müssen 100 Speedsteps absolviert werden).
Hauptteil	Spielidee ist, dass nach jeder erfolgreich ausgeführten Aufgabe die dazugehörige Zahl auf dem Lottoschein abgedeckt werden kann. Die Reihenfolge, welche Zahlen nacheinander abgedeckt werden sollen, kann die Gruppe selber entscheiden. Wird eine Aufgabe erfolgreich durchgeführt, so kann die betreffende Zahl auf dem Lottoschein abgedeckt werden
Ziel	Ziel ist, als erste Gruppe zuerst eine Linie, danach 2 Linien und zum Schluss die ganze Karte abzudecken.

Variationen	
Variation A	Grösse der Gruppe und Aufgabenstellungen. Je nach Aufgaben eignet sich das Lottospiel für Konditionstraining oder auch nur für ein Spasstraining.
Variation B	
Variation C	

Material	
Seilmaterial	Seile, Lottoschein, Abdeckplatten
Geräte	
Musik	



Hochfangis mit Seil

Spielerklärung	
Aufbau & Vorbereitung	In der Halle werden Long Ropes oder Double Dutches verteilt. Danach wählt man je nach Anzahl Personen 2-4 Fänger und teilt jedem Long Rope bzw. Double Dutch 2 Schwinger zu.
Hauptteil	Das Spiel funktioniert ähnlich wie ein Hochfangis. In einem Seil ist man vor den Fänger sicher. Im Seil darf sich jedoch nur ein Springer befinden. Kommt eine neue Person ins Seil, so muss die bereits springende Person einen Schwinger ablösen. Wird jemand gefangen, wird sie oder er zum Fänger.
Ziel	Üben ins Seil rein und raus zu springen.

Variationen	
Variation A	Anzahl Fänger und Seile variieren
Variation B	Gelegentlich das Spiel unterbrechen. Jene die dann Fänger sind müssen eine kleine Zusatzaufgabe ausführen. (z.B 10 Liegestützen)
Variation C	

Material	
Seilmaterial	Long Ropes und/oder Double Dutches
Geräte	
Musik	



Reifenspiel

Spielerklärung	
Aufbau & Vorbereitung	In der Halle werden weniger Reifen als die Anzahl Mitspieler verteilt. In die Mitte der Reifen legt man Spielbänder.
Hauptteil	Das Spiel funktioniert ähnlich wie „Abhöckerlis“. Spielt die Musik, so springen alle quer durch die Halle. Beim Musikstopp müssen die Spieler so schnell wie möglich zu einem Reifen springen. Jene, die keinen Reifen erwisch haben, führen eine Zusatzaufgabe aus. (z.B Strecksprünge) Diejenigen im Reifen müssen in einem Versuch mehrere Sprünge nacheinander fehlerfrei springen. (z.B 20 Criss Crosses) Alle Spieler, denen dies gelingt, dürfen ein Spielband anziehen.
Ziel	Wer am Schluss am meisten Bänder hat, gewinnt das Spiel.

Variationen	
Variation A	Paarweise geben sich die Spieler die Hand und müssen bei den Reifen Übungen fehlerfrei im Partnerseil absolvieren.
Variation B	Anzahl der Sprünge wird gewürfelt. Man legt zusätzlich zu den Spielbänder Würfel in die Reifen. Nach Musikstopp gibt man nur noch die Aufgabenstellen an, z.B Criss Crosses. Die Anzahl der Sprünge werden dann durch die Spieler bestimmt.
Variation C	Je nach Bänderanzahl ein Handicap hinzufügen (z.B jene die bereits 3 Bänder haben dürfen nur noch auf einem Bein hüpfen)
Variation D	Reifenanzahl variieren

Material	
Seilmaterial	Einzel-, oder Partnerseil
Geräte	Reifen, Spielbänder
Musik	Musik zum an-, und abstellen.



Telefonspiel

Spielerklärung	
Aufbau & Vorbereitung	Es werden Kreise von ca. 7-10 SpringerInnen gebildet.
Hauptteil	Jeder Springer sucht sich einen Sprung aus, der seiner „Telefonnummer“ entspricht und zeigt den Sprung der Gruppe vor. Wenn alle den jeweiligen Telefonsprung der Gruppenmitglieder kennen, beginnen alle synchron im Kreis zu springen. Damit die erste Person jemanden anrufen kann, muss er/sie zuerst seinen eigenen Sprung machen, danach zwei Easy Jumps und schlussendlich den Sprung einer anderen Person. Diese wiederum springt wieder zuerst den eigenen Sprung, danach zwei Easy Jumps und ruft schlussendlich wieder jemanden an, in dem er/sie wiederum den Telefonsprung einer anderen Person springt.
Ziel	Ein möglichst fließendes Rope Skipping „Telefongespräch“ zu führen.

Variationen	
Variation A	Alle Sprünge rückwärts springen
Variation B	Bei einem Hänger muss eine Zusatzaufgabe ausgeführt werden. (z.B Liegestützen)
Variation C	

Material	
Seilmaterial	Einzelseil
Geräte	
Musik	





Pokerplumpsack

Spielerklärung (Es gibt hierzu auch eine Videoerklärung auf dem Youtube Kanal der Dragon Jumpers)	
Aufbau & Vorbereitung	Die SpringerInnen bilden einen Kreis. Jede Person erhält eine Pokerkarte. Die Spielleitung sollte wissen, welche Karten die SpringerInnen haben. Wichtig ist, dass es von jeder Karte immer 2 hat (bsp. 2x die Karte 7)
Hauptteil	Alle springen im Kreis. Die Spielleitung sagt eine Kartenfarbe oder eine Kartenzahl. Jene Personen, die die entsprechende Karte hat, springt einmal um den Kreis.
Ziel	Wer schafft die Runde zuerst und hat als erstes das Seil wieder in der Hand?

Variationen	
Variation A	
Variation B	
Variation C	

Material	
Seilmaterial	Einzelseil, Pokerkarten
Geräte	
Musik	



Leader erraten

Spielerklärung	
Aufbau & Vorbereitung	Die SpringerInnen bilden einen Kreis.
Hauptteil	Es wird jemand ausgewählt, der den Leader erraten muss. Jene Person entfernt sich so weit von der Gruppe, dass sie/er nichts mehr von der Gruppe hören und sehen kann. Die Gruppe wählt währenddessen einen Leader aus, der die Sprünge vorzeigt, die ihm alle restlichen Gruppenmitglieder nachahmen. Danach kann jene Person, die den Leader erraten muss, wieder in den Kreis zurückkommen und versucht herauszufinden, wer zum Leader erkoren wurde. Der Leader sollte oft die Sprünge wechseln, damit es besser erkennbar ist, wer die Sprünge vorzeigt.
Ziel	Wenn die ausgewählte Person den Leader gefunden hat, können Leader und Rater gewechselt werden.

Variationen	
Variation A	Wenn man den Schwerpunkt stärker auf Ausdauertraining legen will, kann man dem Leader die Aufgabe geben, im Speed schneller oder langsamer zu werden, wobei die restlichen Gruppenmitglieder das Tempo dem Leader anpassen müssen.
Variation B	
Variation C	

Material	
Seilmaterial	Einzelseil / Speedseil
Geräte	
Musik	



Sitzball mit Seil

Spielerklärung	
Aufbau & Vorbereitung	Es wird ein Spielfeld abgegrenzt, in dem Sitzball gespielt werden kann.
Hauptteil	In dem abgegrenzten Hallenteil wird Sitzball gespielt. Wer von einem Ball getroffen wird, muss im anderen Hallenteil eine Aufgabe mit dem Seil lösen, bevor er/sie wieder mitspielen kann. Die Aufgaben können variieren, je nachdem ob die Spieler das erste, zweite, dritte etc. Mal getroffen wurden.
Ziel	Schafft es jemand, einen Moment nur noch alleine im Feld zu sein?

Variationen	
Variation A	Anzahl Bälle und Seilaufgaben, sowie Spielfläche können beliebig variiert werden.
Variation B	Als Zusatzaufgabe Compulsary springen.
Variation C	

Material	
Seilmaterial	Einzelseil
Geräte	Bälle
Musik	



Hugo

Spielerklärung	
Aufbau & Vorbereitung	Es werden Kreise von ca. 7-10 SpringerInnen gebildet.
Hauptteil	Es wird eine Zahlenreihe definiert. Die Gruppe beginnt synchron zu springen und es wird im Kreis der Reihe nach gezählt. Folgt man z.B der 7ner Reihe, muss man anstelle von 7, 14, 21 etc oder auch 17, 27, 37 Hugo sagen und einen Double Under anstelle eines Easy Jumps springen. Zudem ändert sich bei jedem Hugo die Richtung.
Ziel	Schafft man es als Gruppe ohne Fehler bis z.B 70 zu zählen?

Variationen	
Variation A	Rückwärts springen
Variation B	Zahlenfolgen ändern
Variation C	Sprung bei Hugo ändern

Material	
Seilmaterial	Einzelseil
Geräte	
Musik	



Herrchen und Hund Spiel

Spielerklärung	
Aufbau & Vorbereitung	Es werden 2er Teams gebildet. Das 2er Team macht ab, wer zuerst Hund bzw. Herrchen ist.
Hauptteil	Die Person mit der Herrchenrolle bewegt sich in der Halle und macht jeweils beliebig Übungen mit oder ohne Seil vor. Person B begleitet Person A und versucht die Übungen nachzuahmen.
Ziel	Die Person mit der Hund- Rolle versucht sein Herrchen so gut wie möglich nachzuahmen.

Variationen	
Variation A	Hindernisse in der Halle aufstellen
Variation B	
Variation C	

Material	
Seilmaterial	Einzelseil
Geräte	
Musik	



Retterfangis

Spielerklärung	
Aufbau & Vorbereitung	Man wählt Fänger und Retter. Die Retter bekommen ein Partnerseil, mit dem sie die Gefangenen befreien können.
Hauptteil	Das Spiel funktioniert ähnlich wie ein Tunnelfangis. Wird jemand von einem Fänger gefangen, so markiert er/sie dies mit einer Hampelmannbewegung. Die Retter können die Gefangenen erlösen, indem sie 2x gemeinsam mit den Gefangenen im Partnerseil springen.
Ziel	Schaffen es die Fänger, dass zu einem Zeitpunkt alle „gefangen“ sind?

Variationen	
Variation A	Anzahl Befreiungssprünge, sowie Anzahl Fänger und Retter können beliebig variiert werden.
Variation B	
Variation C	

Material	
Seilmaterial	Partnerseil
Geräte	
Musik	



Schiffchen versenken

Spielerklärung	
Aufbau & Vorbereitung	Man erstellt ein Raster, und teilt jedem Feld eine andere Aufgabe zu. (Beispielsvorlage digital abgelegt). Auf dem persönlichen Raster trägt man die Schiffchen ein. Um die Schiffe herum befindet sich immer Wasser.
Hauptteil	Die Gruppen müssen wie beim Spiel Schiffchenversenken alle Schiffchen finden. Grundregeln beim Schiffchen versenken sind, dass sich jeweils in allen Felder unmittelbar neben der Schiffsreihen nur Wasser befinden kann, und man zum Gewinnen alle Schiffsreihen ausfindig machen muss. Die Grösse und Anzahl der Schiffsreihen kann der Trainer selber bestimmen und in seiner Rastertabelle einzeichnen. Diese ist für alle Gruppen streng geheim. Um herauszufinden, ob ein Feld Schiffchen oder Meer ist, müssen sie eine Aufgabe lösen. Die Gruppe sieht jedoch nicht, für welches Feld sie welche Aufgabe machen müssen, sondern gehen dies beim Trainer fragen. Der sagt ihnen nach dem Lösen der Aufgabe auch, ob sich auf dem gesuchten Feld Wasser oder ein Schiff befindet.
Ziel	Welche Gruppe hat am schnellsten alle Schiffchen versenkt?

Variationen	
Variation A	Aufgaben können beliebig variiert werden.
Variation B	
Variation C	

Material	
Seilmaterial	Variiert je nach Aufgabenstellungen
Geräte/Material	Rastertabelle für Gruppen Rastertabelle für Trainer mit Schiffsreihen Aufgabenblatt für Trainer
Musik	



Jungle Speed mit dem Seil

Spielerklärung	
Aufbau & Vorbereitung	Stellt euch im Kreis mit dem Seil auf. In der Mitte legt ihr den Jungle Seed Totem oder einen sonstigen Gegenstand.
Hauptteil	Alle springen synchron und machen beispielsweise auf den 8.Schlag einen Trick. Wenn zwei denselben Trick zeigen, springen sie in die Mitte und versuchen, den Totem zuerst zu erlangen. Die Person, welche den Totem nicht erwischen hat, macht beispielsweise 10 Liegestützen.
Ziel	Synchron springen und möglichst oft den Junge Speed Totem erwischen.

Variationen	
Variation A	Anzahl Sprünge und Übungen beliebig variieren.

Material	
Seilmaterial	Jede und jeder sein Einzelseil + Jungle Speed Totem oder ähnlicher Gegenstand.
Geräte	
Musik	



Brennball mit dem Seil

Spielerklärung	
Aufbau & Vorbereitung	Bilde zwei Gruppen fürs Brennball
Hauptteil	<p>Die Gruppe, welche im Feld ist, versucht die Springerin oder den Springer der anderen Gruppe anhand einer Aufgabe mit dem Seil zu „verbrennen“. Eine mögliche Aufgabe ist beispielsweise eine bestimmte Anzahl Speedsprünge zu absolvieren oder eine gewisse Anzahl Personen durch den 8-Sprint zu bringen.</p> <p>Die Gruppe, welche ausserhalb vom Feld ist, bestimmt die Menge der Anz. Sprünge von jenen im Feld mit einer speziellen Aufgabe. Beispielsweise wirft die Person, die danach springt, einen Basketballkorb. Trifft die Person den Korb, müssen jene im Feld beispielsweise 30 Speedsteps machen. Wird der Ring getroffen, 20 Speedsteps, Wird nur die Wand getroffen, 10 Speedsteps.</p>
Ziel	Gleich wie im Brennball hat jede Gruppe gleich viel Zeit und es werden die Runden der SpringerInnen gezählt. Ein Homerun gibt mehr Punkte als eine Runde mit Zwischenstopps.

Variationen	
Variation A	Veränderung der Aufgaben im Feld: Bsp. die Gruppe im Feld muss eine Gewisse Anzahl gemeinsam im DD springen
Variation B	Veränderung der Aufgaben der Gruppe ausserhalb vom Feld: Bsp. Ein Ring um Malstäbe werfen, je nach dem ob einer Nahe oder weit weg getroffen wird oder ob überhaupt einer getroffen wird, muss die Gruppe im Feld mehr oder weniger Sprünge oder Anzahl von etwas ausführen.

Material	
Seilmaterial	Je nach Aufgabe unterschiedliche Seile. Bälle werden nicht unbedingt benötigt.
Geräte	
Musik	



Rope Skipping Jazzy

Spielerklärung	
Aufbau & Vorbereitung	Es werden Gruppen von 6 Personen gebildet. Spielplan und Trickliste ausdrucken.
Hauptteil	Das Spiel funktioniert ähnlich wie Yatzy. Die 6 Personen sind die Würfel. Auf dem Blatt notiert stehen 6 verschiedene Sprünge (dem Level nach aufsteigend). Ja nach Aufgabe der Liste müssen die jeweiligen Tricks gezeigt werden und je mehr Springer diesen korrekt erfüllt haben, desto mehr Punkte gibt es. Es spielen alle Gruppe gleichzeitig und die Aufgaben werden der Reihe nach von oben beginnen ausgeführt.
Ziel	Möglichst viele Punkt als Gruppe erzielen.

Variationen	
Variation A	Die 6 Tricks können beliebig variiert werden. (Der 1. am Einfachsten der 6. am Schwierigsten.)
Variation B	Die Springer, welche nicht gesprungen sind im unteren Teil bei einer Aufgabe, müssen bei der nächsten Aufgabe sicher mit machen.
Variation C	

Material	
Seilmaterial	Einzelseil, Spielplan, Stifte
Geräte	
Musik	



Rope Skipping Weltreisespiel

Spielerklärung

Aufbau & Vorbereitung Weltkarte und Aufgaben ausdrucken. Bei den Aufgaben auf der Rückseite die jeweilige Zahl hinschreiben

Hauptteil Das Spiel funktioniert wie ein Leiterspiel. Bei den farbigen Zahlen wird die entsprechende Karte gezogen (Tabelle Weltreisespiel) Dabei muss zuerst die Aufgabe gelöst werden, bevor weiter gewürfelt bzw. gereist werden kann.

Ziel Wer ist zuerst wieder zurück in der Schweiz?

Variationen

Variation A Aufgaben auf den Karten variieren. So kann das Spiel zum Spass-, oder als Speed und Krafttraining gespielt werden.

Variation B Die gewürfelte Zahl zuerst speeden. Bsp: Wird eine 3 gewürfelt, muss jeder der Gruppe zuerst 30 Speedsprünge springen bevor sie die Zahl „reisen“ können.

Variation C

Material

Seilmaterial Weltkarte, Aufgaben, Würfel, Töggel (wie bei Leiterspiel)

Geräte

Musik



Rope Skipping Poker

Spielerklärung

Aufbau & Vorbereitung Aufgabenblatt ausdrucken, Pokerkarten und Chips mit ins Training nehmen

Hauptteil Alle bekommen eine gewisse Anzahl an Pokerchips. Jede Person zieht eine Karte, löst die Aufgabe aus der Liste und zieht danach eine nächste, bis 5 Karten gezogen und die Aufgaben gelöst wurden. Danach kommen alle zusammen und es wird eine normale Runde Poker gespielt. Als Hilfe kann die Pokerkartenliste mit den verschiedenen Stärken der Kombinationen ausgedruckt werden.

Ziel Wie im Poker möglichst viele Chips gewinnen.

Variationen

Variation A Aufgaben variieren, so können auch Pairs oder DD Aufgaben einbezogen werden

Variation B

Variation C

Material

Material Pokerkarten, Pokerchips, Aufgabenblatt, Pokererklärungstabelle

Geräte

Musik



Rope Skipping Leiterlenspiel

Spielerklärung

Aufbau & Vorbereitung

Leiterlenspiel ausdrucken, «Töggeli» und Würfel mitnehmen.

Hauptteil

Bei jeder Farbe gibt es eine entsprechende Aufgabe zu erfüllen, bevor man wieder würfeln und weiterspielen kann

Ziel

Alleine oder als Gruppe zuerst ins Ziel kommen.

Variationen

Variation A

Aufgaben variieren, je nach dem 2er, 3er oder 4er Gruppen machen.

Variation B**Variation C**

Material

Material

Leiterlenspiel, Würfel, Töggeli

Geräte**Musik**



Speed & Ausdauerspiele

Seiltransport

Spielerklärung	
Aufbau & Vorbereitung	Es werden 2 Gruppen gebildet. Eine Gruppe beginnt bei einem Hallenende, die andere Gruppe auf der gegenüberliegenden Seite. An jedem Hallenende werden gleich viele Seile verteilt.
Hauptteil	Beide Gruppen versuchen im Seiltransportspiel, alle Seile von ihrer Seite zu der Gegnermannschaft ans andere Hallenende zu transportieren. Um die Seile zu transportieren, muss damit gesprungen werden. Dabei müssen die unterschiedlichen Seilformen berücksichtigt werden: z.B muss in einem Long Rope jemand springen.
Ziel	Welche Gruppe schafft es, dass sich zu einem Zeitpunkt alle Seile auf der gegenüberliegenden Seite befinden?

Variationen	
Variation A	
Variation B	
Variation C	

Material	
Seilmaterial	Verschiedene Seile
Geräte/Material	
Musik	



Speed Domino

Spielerklärung	
Aufbau & Vorbereitung	Alle SpringerInnen stellen sich im Kreis auf.
Hauptteil	Das Speed Domino beginnt bei einer Person im Kreis, die zu springen beginnt. Danach geht es wie ein Domino nach rechts bis alle am Speed springen sind. Immer wenn die Person zur Linken zu speeden begonnen hat, kann man auch beginnen. Sobald alle im Kreis am Speed springen sind, bestimmt die Person 1 (Jene, die das Domino begonnen hat), wann er oder sie aufhören will. Erst sobald die Person zur Linken aufgehört hat oder einen Hänger hatte, darf man selber auch aufhören, kann aber den Zeitpunkt selber bestimmen, je nach dem wie lange man die anderen speeden lassen will. Jene, die nicht mehr speeden, müssen Zusatzaufgaben lösen. (bsp. Strecksprünge)
Ziel	Wie lange dauert das Domino? Wie lange muss die letzte Person in der Dominoreihe Speed springen?

Variationen	
Variation A	Double Unders statt Speeden.
Variation B	
Variation C	

Material	
Seilmaterial	Speedseile
Geräte/Material	
Musik	Motivierende Musik



Nummer 1 Speed

Spielerklärung	
Aufbau & Vorbereitung	Es werden kleine Zettel mit so vielen Nummern wie MitspielerInnen gemacht. Beispielsweise gibt es bei 20 Mitspieler die Nummern von 1-20.
Hauptteil	Jede Person zieht einen Zettel, darf aber die Zahl niemandem zeigen. Es wird Musik gespielt und alle springen quer durch die Halle. Bei Musikstopp suchen sich alle einen Gegner, bzw eine Gegnerin. Der Trainer sagt jedes Mal, wie viele Sprünge gesprungen werden müssen. Jene Person, die das Speedbattle gewonnen hat, darf die Zahl der anderen Person sehen. Wenn diese besser ist, darf er/sie den Zettel tauschen. Danach spielt wieder die Musik, und beim nächsten Musikstopp muss ein neuer Gegner gesucht werden.
Ziel	Ziel ist, die tiefste Zahl zu besitzen. Jene Person, die am Schluss die Nummer 1 hat, hat das Spiel gewonnen.

Variationen	
Variation A	Mit diesem Speedspiel kann ein Intervall-Training, sowie auch ein Pyramidentraining durchgeführt werden, je nachdem wie man die Sprunganzahl in den Speedbattles variiert.
Variante B	Alternativ zu Zettelchen kann das Spiel auch mit Pokerkarten gespielt werden. Ein Video dazu gibt es auf dem Youtube Kanal der Dragon Jumpers.

Material	
Seilmaterial	Speedseile
Geräte/Material	
Musik	Motivierende Musik



Speedbattle

Spielerklärung	
Aufbau & Vorbereitung	In der Hallenlänge stellt sich die eine Hälfte der Mitspieler auf die eine Seite (ungefähr auf die Volleyball-linie), und die andere Hälfte stellt sich vis-à-vis auf, wobei sich zwei Personen jeweils genau gegenüber stehen. In die Mitte werden Seile gelegt, so dass immer zwischen 2 Personen im selben Abstand ein Seil liegt.
Hauptteil	Der Trainer, bzw. Trainerin sagt jedes Mal, wie viele Sprünge gesprungen werden müssen. Auf ready set go beginnen alle zu speeden. Sobald eine Person die geforderte Sprunganzahl erreicht hat, springt er /sie in die Mitte und greift nach dem Seil. Jene Person, die das Seil zuerst hat, bekommt einen Punkt. Wenn alle fertig sind, rotieren alle Personen von der einen Seite zum nächsten "vis-à-vis Gegner".
Ziel	Wer am Schluss am meisten Punkte hat, hat das Spiel gewonnen.

Variationen	
Variation A	Mit diesem Speedspiel kann ein Intervall-Training, sowie auch ein Pyramidentraining durchgeführt werden, je nachdem wie man die Sprunganzahl in den Speedbattles variiert.
Variation B	Die Anzahl der Sprünge kann auch «erwürfelt» werden. Eine Videoerklärung dazu gibt es auf dem Youtube Kanal der Dragon Jumpers.

Material	
Seilmaterial	Speedseile
Geräte/Material	
Musik	Motivierende Musik



Rennende Uhr

Spielerklärung	
Aufbau & Vorbereitung	Es werden 2er Teams gebildet. Die Teams bestimmen, wer zuerst speedet (Person A), und wer zuerst rennt (Person B).
Hauptteil	Person B muss 10 Hallenrunden springen. Während dieser Zeit springt Person A Speed und zählt die Sprünge. Sobald Person B die 10 Hallenrunden absolviert hat, muss Person A aufhören zu speeden. Danach wird gewechselt.
Ziel	Wer schafft in der Zeit, in der die andere Person 10 Hallenlängen springt, mehr Speedsprünge?

Variationen	
Variation A	Die 10 Hallenlängen können durch beliebige andere Aufgaben ersetzt werden.
Variation B	Vor allem wenn es grosse Leistungsunterschiede gibt, eignen sich Aufgaben, die auch etwas Glück erfordern, wie zum Beispiel Basketballkörbe.

Material	
Seilmaterial	Speedseile Je nach anderen Aufgabenstellungen weiteres Material
Geräte/Material	
Musik	Motivierende Musik



Felder aufsteigen

Spielerklärung	
Aufbau & Vorbereitung	Die Halle wird der Länge nach in vier Felder aufgeteilt.
Hauptteil	Alle MitspielerInnen werden auf die vier Felder aufgeteilt. Danach sucht sich jeder ein Gegner aus, der sich im selben Feld befindet. Beide springer fordern sich mit einer gewissen Anzahl Speedsprünge aus. Jene Person, die gewinnt, darf ein Feld aufsteigen, jene die verliert muss ein Feld absteigen.
Ziel	Ziel ist, ins oberste Feld zu gelangen und möglichst lange da zu bleiben.

Variationen	
Variation A	Die Session kann immer wieder unterbrochen werden, damit Zusatzaufgaben gelöst werden können. Jene, die sich im obersten Feld befinden, müssen dabei die Zusatzaufgabe weniger lange ausführen wie jene, die sich weiter unten befinden.

Material	
Seilmaterial	Speedseile
Geräte/Material	
Musik	Motivierende Musik



Stafetten

Montagsmalen mit dem Seil

Spielerklärung	
Aufbau & Vorbereitung	Drucke die Bilder auf ein dickes Papier aus (Bilder sollten von der Rückseite her nicht erkennbar sein) und schneide sie zu.
Hauptteil	Das Spiel wird in Form einer Stafette gespielt. Mit unterschiedlichen Seilformen springen Gruppenmitglieder zur anderen Hallenhälfte, holen ein Bild und versuchen dieses der Gruppe mit den Seilen auf den Boden zu „zeichnen“. Erraten die Gruppenmitglieder den Begriff, gibt dieser ein Punkt. Kann der Begriff nicht erraten werden, kann die Gruppe weitermachen, wobei diese Begriffskarte keinen Punkt gibt.
Ziel	Welche Gruppe hat am Schluss am meisten Begriffe erraten?

Variationen	
Variation A	Die Stafette kann im Long Rope, Double Dutch, Partnerseil sowie auch mit dem Einzelseil gespielt werden.
Variation B	
Variation C	

Material	
Seilmaterial	Seile (Beaded Ropes eignen sich besser zum „malen“) Begriffskarten (Siehe nächste Seite als Vorlage)
Geräte	
Musik	



Rope Skipping Memory

Spielerklärung	
Aufbau & Vorbereitung	Drucke das Memory aus und schneide es passend zu. Lege für jede Stafettengruppe ein Memory mit gleich vielen Paaren auf die obere Hallenhälfte
Hauptteil	Je eine Person der Stafettengruppe rennt zum Memory, deckt ein Paar auf und springt wieder zurück.
Ziel	Wer hat das Memory zuerst gelöst?

Variationen	
Variation A	Bei jedem richtigen Paar wird der Sprung auf dem Memory gesprungen
Variation B	Die Gruppe, bzw. jeweils die Person, die ein Paar aufgedeckt hat, darf unten der Gruppe jeweils aufzeichnen, wo welches Paar war
Variation C	

Material	
Seilmaterial	Seile, Memorykarten
Geräte	
Musik	



Linienspringen

Spielerklärung	
Aufbau & Vorbereitung	Es werden Gruppen von ca. 5 Personen gebildet. Springer stellen sich wie bei einer Stafette in Gruppen der Reihe nach auf.
Hauptteil	Die Personen der ersten Reihe springen bei den ersten 1x8 der Musik im Speedstep zur ersten Hallenbodenlinie und springen da an Ort synchron 1x8 Easy Jumps. Bei den nächsten 1x8 springen sie wieder im Speedstep zur nächsten Hallenbodenlinie, wobei die nächste Gruppe aus der zweiten Reihe zur ersten Hallenbodenlinie springt. Wenn jene Springer aus der ersten Reihe am anderen Hallenende angekommen sind, springen sie wieder zurück und schliessen sich hinten wieder an.
Ziel	Die SpringerInnen sollten mit dieser Übung lernen, gut auf den Takt zu hören und synchron zu springen.

Variationen	
Variation A	Die 1x8 Easy Jumps können beliebig variiert werden. Cumpulsary oder Showrefrains können so gut geübt werden.
Variation B	
Variation C	

Material	
Seilmaterial	Einzelseil
Geräte	
Musik	Musik mit gut hörbarem Takt



Two People One Rope Stafette

Spielerklärung (Gibt es auch auf Youtube im Kanal der Dragon Jumpers)	
Aufbau & Vorbereitung	Es werden Gruppen von ca. 4-6 Personen gebildet. Springer stellen sich wie bei einer Stafette auf. Auf der anderen Hallenseite werden Pokerkarten verdeckt verteilt. Jede Gruppe muss eine Farbe der Pokerkarten sammeln.
Hauptteil	Pro Würfelzahl gibt es eine Aufgabe, wie die Pokerkarten am anderen Ende der Turnhalle geholt werden sollen. Nachdem das 2er Team gewürfelt hat, springen sie entsprechend der Aufgabe die Stafette.
Ziel	Welche Gruppe hat als erstes alle Pokerkarten ihrer Farbe gesammelt?

Variationen
Variation A
Variation B
Variation C

Material
Seilmaterial Partnerseil, Würfel, Pokerkarten
Geräte
Musik



Long Rope Stafette

Spielerklärung	
Aufbau & Vorbereitung	Es werden 2-4 Gruppen gebildet, wenn möglich mit einer geraden Gruppenanzahl.
Hauptteil	Die Stafettengruppen stellen sich an einem Hallenende auf. Auf der gegenüberliegenden Seite wird pro Gruppe ein Long Rope hingelegt. Pro Gruppe springen die ersten zwei Personen zum Long Rope, nehmen das Seil und springen wieder zurück. Die ganze Gruppe muss übers Seil springen, bevor das Seil wieder zurückgebracht werden darf. Dies wird so oft wiederholt, bis alle einmal das Seil geholt haben.
Ziel	Die schnellste Gruppe gewinnt die Stafette.

Variationen	
Variation A	Variationen beim „Einfangen“ der Gruppenmitglieder. Bsp. Rückwärts oder zuerst nur zwei Gruppenmitglieder „einfangen“, danach vier ect..
Variation B	
Variation C	

Material	
Seilmaterial	Long Rope
Geräte	
Musik	



Tic Tac Toe

Spielerklärung	
Aufbau & Vorbereitung	Es werden Gruppen von ca. 3-6 Personen gebildet. Die Gruppen stehen sich in der Halle gegenüber. In der Mitte wird mit dem Seil ein TicTacToe Feld hingelegt. Jede Gruppe bekommt 3 Bündeli mit je einer Farbe.
Hauptteil	Auf das Startsignal springt je eine Person in die Mitte und legt ein Bündeli ins TicTacToe Feld. Danach springt die Person zurück und nach dem Handschlag kommt die nächste Person. Sobald alle 3 Bündeli hingelegt wurden, darf je ein Bündeli der eigenen Farbe umgelegt werden.
Ziel	Welche Gruppe schafft als erste ein TicTacToe? (3 Bündeli parallel oder diagonal)

Variationen	
Variation A	Wie eine Stafette kann die Sprungform zum TicTacToe hin variiert werden.
Variation B	
Variation C	

Material	
Seilmaterial	Long Rope oder lange Einzelseile fürs TicTacToe. Bündeli (2 Farben)
Geräte	
Musik	