

Fach:	Name:	Klasse:	Datum:	Blatt Nr.:
-------	-------	---------	--------	------------



**Kinder entdecken Gesundheit.**



## Nahrungsmittel abrackern

### Wie lange muss ich mich für mein Nahrungsmittel abrackern?

#### **Arbeitsaufträge:**

1. Suche Dir ein Lebensmittel Deiner Wahl aus.
2. Überlege Dir, wie viele Kalorien Dein Nahrungsmittel haben könnte und ordne das passende Kärtchen Deinem ausgewählten Nahrungsmittel zu.
3. Überprüfe an der Kontrollstation Dein Ergebnis.
4. Was meinst Du, wie lange Du für Dein Nahrungsmittel Seil springen musst? Finde es heraus und...
5. ... begib Dich an die 1. Station des Seilhüpfzirkels.



Fach:	Name:	Klasse:	Datum:	Blatt Nr.:
-------	-------	---------	--------	------------



**Kinder entdecken Gesundheit.**



### 1. Station: Schlussprünge

- Anweisung: Springe möglichst oft mit geschlossenen Beinen - mit und ohne Zwischenfederung - über dein Seil.
- Dauer: 3 Minuten



Fach:	Name:	Klasse:	Datum:	Blatt Nr.:
-------	-------	---------	--------	------------

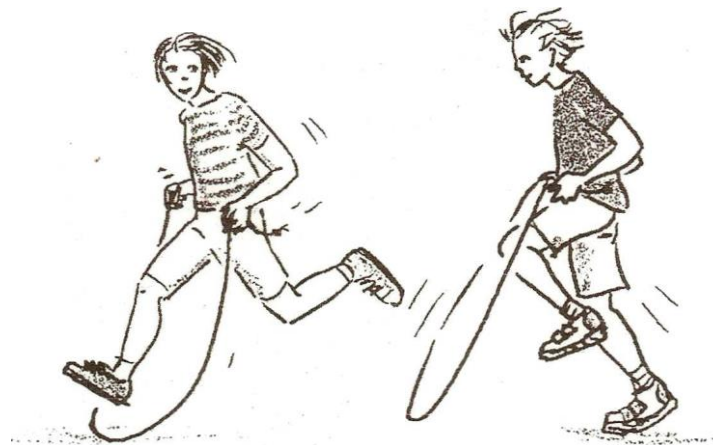


**Kinder entdecken Gesundheit.**



## 2. Station: Laufsprünge

- Anweisung: Laufe langsam los. Schlage das Seil so, dass du immer erst mit einem Bein über das Seil springst.
- Dauer: 4 Minuten



Fach:	Name:	Klasse:	Datum:	Blatt Nr.:
-------	-------	---------	--------	------------



### 3. Station: Sprünge mit rückwärts geführtem Seil

- Anweisung: Springe im Schlusssprung und führe das Seil hinter dem Rücken entlang.
- Dauer: 5 Minuten



Fach:	Name:	Klasse:	Datum:	Blatt Nr.:
-------	-------	---------	--------	------------



**Kinder entdecken Gesundheit.**



#### 4. Station: Sprünge auf einem Bein

- Anweisung: Springe nur auf einem Bein. 15 mal rechts und 15 mal links. Dann wechselst du wieder.
- Dauer: 6 Minuten



Fach:	Name:	Klasse:	Datum:	Blatt Nr.:
-------	-------	---------	--------	------------



**Kinder entdecken Gesundheit.**



**5. Station: Sprünge zu zweit - hintereinander**

- Anweisung: Stellt euch dicht hintereinander. Der Hintere schwingt das Seil. Achtet auf das Tempo eures Partners. Wechselt euch nach 15 Sprüngen ab.
- Dauer: 7 Minuten



Fach:	Name:	Klasse:	Datum:	Blatt Nr.:
-------	-------	---------	--------	------------



**Kinder entdecken Gesundheit.**



### 6. Station: Springseil-Kür

- Anweisung: Denke dir eine Kür aus. Wähle dabei verschiedene Sprünge, die du aneinander reihst.
- Dauer: 8 Minuten



Fach:	Name:	Klasse:	Datum:	Blatt Nr.:
-------	-------	---------	--------	------------



**Kinder entdecken Gesundheit.**



**Springseil-Abracker-Diplom**



**Du hast erfolgreich an der Prüfung des Springseil-Abrackerns teilgenommen.**

**Die folgenden Sprünge beherrscht Du nun perfekt.**

1.	Schluss sprünge (mit und ohne Zwischenfedern)	
2.	Lauf sprünge	
3.	Sprünge mit rückwärts geführtem Seil	
4.	Sprünge auf einem Bein	
5.	Sprünge zu zweit - hintereinander	
6.	Verschiedene Sprünge hintereinander in der Springseilkür	

**Du bist \_\_\_\_\_ Minuten Seil gesprungen.**

**Dabei hast Du ca. \_\_\_\_\_ Kalorien verbrannt.**

**Jetzt darfst Du Dein abgerackertes Lebensmittel genießen.**

**Herzlichen Glückwunsch und guten Appetit.**

---

Ort, Datum Prüfer