

<p>Nimm dein Seil und lege genau die Form nach, die der Kreiselmeister ausgelegt hat.</p>	<p>Leg dein Seil gerade hin und balanciere darauf vor und zurück.</p>
<p>Leg dein Seil gerade hin und springe kreuzweise darüber.</p>	<p>Nimm das Seil doppelt vor den Körper. Steig darüber ohne loszulassen und führe das Seil hinter dem Körper hoch und wieder nach vorne. Schaffst du es mehrmals?</p>
<p>Seilspringen. Schaffst du es dreimal hintereinander?</p>	<p>Zieh dein am Boden liegendes Seil mit dem Fuß im Kreis um alle Mitspieler.</p>
<p>Binde dein Seil zu einer Schleife um den Fuß des Kreiselmeisters.</p>	<p>Wirf dein Seil hoch und fange es, ohne dass es den Boden berührt! Schaffst du dabei eine halbe Drehung?</p>

<p>Lege mit dem Seil eine 8. Nun fahre sie im Sitzen mit der rechten und mit der linken Hand, und danach mit beiden Füßen nach.</p>	<p>Lege dein Seil auf den Kopf. Balanciere eine Runde um deine Mitspieler, ohne das Seil zu verlieren.</p>
<p>Leg dein Seil in die Kreismitte und halte es am Ende. Die Mitspieler versuchen plötzlich das Seil wegzuschnappen. Du darfst erst ziehen, wenn sich jemand bewegt hat.</p>	<p>Mache mit dem Seil dein ganz persönliches Kunststück!</p>
<p>Lege das Seil lang aus und springe zehnmal mit geschlossenen Beinen hin und her.</p>	<p>Flechte mit drei Seilchen einen Zopf.</p>
<p>Kannst du auf einem Bein auf dem doppelt ausgelegten Seil so lange stehen bleiben, bis alle gemeinsam bis 10 gezählt haben?</p>	<p>Lege das Seil gerade aus und hüpfе zehnmal wie ein Frosch hin und her.</p>

Flohzirkus: Halte das Seil in Augenhöhe und verfolge nur mit den Augen die Dressurnummern deines Flohs. Du bist ein Schauspieler.

Kannst du mit deinem Seil einen farbigen Kreis in die Luft malen?

Lege eine 8 mit dem Seil. Stell dich mit beiden Füßen hinein. Setze die linke Hand dazu, dann die rechte- nimm den linken Fuß heraus, dann den rechten...

Lege dein Seil zu einem Viereck- Versuch nun eine Uhr zu hüpfen.