

*Beispielwoche:*

# HTJ-Erlebnis-Sommer

- Gegen Langeweile in den Sommerferien -



**Hessische  
Turnjugend**

# Woche 0: Seilspringen

---

Das klassische Seilspringen kennst du wahrscheinlich. Wir wollen dir diese Woche ein paar coole neue Tricks zeigen, mit denen du nach den Sommerferien deine Freunde auf dem Schulhof begeistern kannst.

## Du benötigst:

- \* ein Seil
- \* Partner\*in

Bevor wir beginnen, musst du dein Seil richtig auf dich einstellen. Wenn du mittig auf dem Seil stehst, sollten dir die Griffe etwa bis unter die Achselhöhlen reichen.



Mache zunächst ein paar Sprünge, um dich „warm zuspringen“.

## Grundsprung:

Deine Ausgangsposition: Stelle dich mit geschlossenen Beinen in das Seil. Das heißt das Seil befindet sich hinter deinen Füßen. Dann schwingst du das Seil über deinen Kopf und springst mit geschlossenen Beinen darüber.

## Trick 1: Backward

Springe im Grundsprung, aber schwinde dein Seil dabei rückwärts.

## Trick 2: Joker

Bei diesem Trick machst du die Beinbewegung eines Hampelmanns während des Seilspringens. Also grätsche und schließe deine Beine bei jedem Seilschwung im Wechsel.

## Trick 3: Criss Cross

Mache den Grundsprung. Wenn das Seil über dem Kopf ist, kreuzt du deine Arme vor dem Körper. Nachdem Sprung öffnest du die Arme wieder.

#### **Trick 4: Double Under**

Springe einen Grundsprung etwas höher, lass' die Beine trotzdem gestreckt und schlage das Seil zweimal unter den Beinen durch bevor du wieder landest. Die Beschleunigung des Seils kommt hierbei aus den Handgelenken.

#### **Trick 5: Partnersprünge – Drei Versionen**

- stellt euch nebeneinander und fasst euch an den Händen. Mit der freien Hand hält jeder Springer ein Seilende fest. Nun kann man gemeinsam seilspringen.
- stellt euch gegenüber voneinander auf und schaut euch an. Ein\*e Springer\*in hat das Seil und schwingt es. Beide Springer\*innen springen nun über das Seil.
- Partner\*in A schwingt das Seil und springt auf der Stelle. Partner\*in B springt seitlich vor/hinter A in das Seil ein. Nach mehreren gemeinsamen Sprüngen steigt B wieder aus. Nun bleibt B stehen und A „fängt“ diesen mit dem Seil ein.

# Woche 0: Tape Art

---

Kennst du „Tape Art“, auch Klebebandkunst genannt? Es beschreibt eine Form der Kunst, in der mithilfe von Klebeband Kunstwerke erschaffen werden. Das wollen wir heute einmal mit dir testen!

## Du benötigst:

- \* eine Rolle Klebeband
- \* Tonkarton oder ein dickeres Blattpapier in Weiß
- \* deine Wasserfarben

Wir basteln mit dir eine einzigartige Karte für den nächsten Geburtstag eines Freundes/einer Freundin oder für jemanden aus deiner Familie. Und so geht's:

1. Schnapp dir den Tonkarton oder das Papier und schneide eine Form in der Größe einer Grußkarte heraus.
2. Verwende jetzt das Klebeband und klebe es auf die Karte. Du kannst die Streifen des Klebebandes nebeneinander oder übereinander kleben, sie kreuzen und was dir sonst noch einfällt. Dadurch entstehen einzelne weiße Felder in verschiedenen Formen.
3. Diese noch freien Felder malst du jetzt mit der Wasserfarbe aus oder du verteilst die Farbe über die ganze Karte (die Klebebandstreifen darfst du dabei auch übermalen).
4. Wenn die Farbe trocken ist brauchst du nur die Klebebandstreifen vorsichtig (!) abziehen und fertig ist deine nächste Gruß- oder Geburtstagskarte!

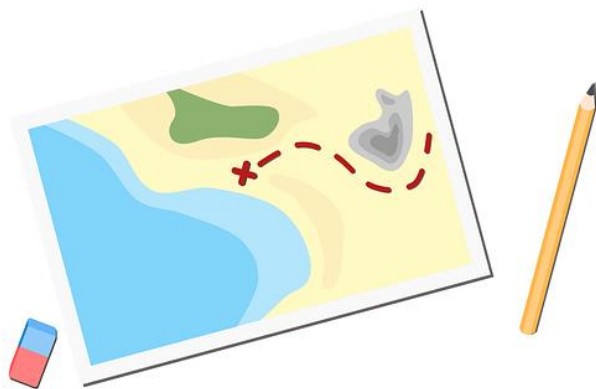
## Woche 0: Schatzsuche - Geocaching

---

Geocaching ist eine Art Schatzsuche auf der ganzen Welt. Mithilfe von GPS-Daten können die Sucher\*innen die Verstecke ausfindig machen, suchen und finden.

Du sollst heute mal in die Rolle des Versteckenden schlüpfen und kleine Schätze entweder auf dem Schulhof, auf dem Spielplatz oder im Garten für deine Freunde, Geschwister oder deine Eltern verstecken. Als Schatz kannst du z. B. eine kleine Dose mit Süßigkeiten verwenden. Du kannst aber natürlich auch eine kleine Gartenschaufel oder einen Ball verstecken.

Wichtig: Der Ort des Verstecks wird nicht verraten! Du darfst nur Hinweise geben. Du kannst z. B. eine Karte malen oder ihnen Hinweise zurufen.



## Wir geht's jetzt weiter?

Woche 0 ist selbstverständlich nur der Anfang. Wir haben für jede der sechs Wochen in den Sommerferien Aufgaben, Ideen und Anregungen für Euch gesammelt und in unserem HTJ-Erlebnis-Sommer-Heft niedergeschrieben.

Du bist neugierig geworden? Du hast Lust mehr solcher Dinge auszuprobieren? Du möchtest wissen was die HTJ überhaupt ist?

Alle Informationen rund um den HTJ-Erlebnis-Sommer und die kostenlose PDF zum Download findest du zum Start der Sommerferien auf unserer Homepage:

[www.htj.de](http://www.htj.de)

Darüber hinaus haben wir hessenweit spannende Ausflugsziele für dich und deine Familie kontaktiert, die für alle Kinder und Jugendlichen, die am HTJ-Erlebnis-Sommer teilnehmen, Special-Angebote auf die Beine gestellt haben.

**Deinem Sommer 2020 steht nichts mehr im Weg!**

### **Kontakt:**

E-Mail: [info@htj.de](mailto:info@htj.de)

Homepage HTJ: <https://htj.de/>

Facebook: [@HTJ.HTV](https://www.facebook.com/HTJ.HTV)

Instagram: [hessische.turnjugend](https://www.instagram.com/hessische.turnjugend)

Homepage HTV: <https://www.htv-online.de/>