

III.24

Turnen und Gymnastik

Ein bisschen abheben mit dem Springseil – eine Unterrichtseinheit zum Rope Skipping

Carolin Müller



© Emely/Image Source/Getty Images

Kinder im Grundschulalter lieben es in der Regel, seilzuspringen. Und auch Jungen können dafür, z. B. durch den Einsatz des Jumpseils, begeistert werden. Beim Rope Skipping werden Bewegungskoordination, Kondition sowie das Miteinander der Kinder geschult und gestärkt. Jede(r) kann sich mit persönlichen Fähigkeiten und Vorlieben bei Einzel- und Partneraufgaben einbringen, aber auch zu einem Gemeinschaftsprojekt beitragen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 1 und 4

Dauer: ca. 4 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Verbesserung der Bewegungskoordination, Sammeln vielfältiger Sprungerfahrungen, Erlernen von Grundsprüngen mit dem Seil, Verbessern der Sprungtechniken

Thematische Bereiche: Seilspringen, Rope Skipping, Koordination

Medien: Übungs- und Stationskarten, Anleitungen, Beobachtungsbogen

M 1 Ein Seilspring-Parcours

Benötigtes Material: 4–5 Bananenkartons, 4 kleine Kästen, 6 Reifen, Hütchen, 4 Bänke, ggf. Musikanlage/Musik

Organisation

Die einzelnen Posten werden in Form eines Rundlaufs an den Außenwänden der Halle aufgebaut.



Im Innenkreis werden Hütchen in Kreisform aufgestellt, sodass Kinder bei belegten Posten ausweichen können.

Beschreibung

Die Kinder sollen nun den Parcours (ggf. zu Musik) durchlaufen. Besprechen Sie die einzelnen Sprungposten vorab im Sitzkreis mit den SuS und klären Sie die Regeln. Sollte es zu einem „Stau“ an den Posten kommen, dürfen die SuS in die Mitte ausweichen und die Hütchen im Slalom umlaufen, bis der Posten frei geworden ist.

Posten 1: 2 Bänke werden hintereinander aufgestellt. Die SuS hüpfen in seitlichen Stütz-Hocksprüngen darüber.

Posten 2: Jeweils 2 Reifen (insgesamt 6) werden leicht versetzt nebeneinandergelegt. Die SuS hüpfen über sie mit dem linken und rechten Bein im seitlichen Laufsprung durch die Reifen.

Posten 3: 2 Bänke werden umgedreht, parallel nebeneinandergestellt und 3–5 Seile locker dazwischen verlegt. Die SuS überspringen die Seile im Laufschrift.

Posten 4: Die Bananenkartons werden mit Abständen dazwischen hintereinander aufgestellt. Die SuS überspringen sie beidbeinig.



Variation

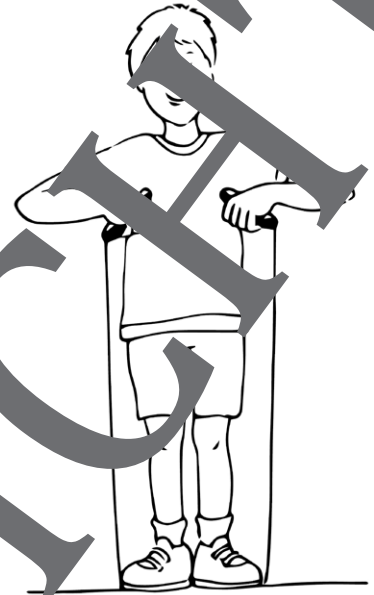
Die SuS überspringen die Hindernisse auf unterschiedliche Weise (einbeinig, beidbeinig, mit Zwischenhüpfen, im Laufschrift usw.).

Der Grundsprung – Ausgangsstellung und Technik

M 2

Das Springseil auf die Körpergröße einstellen:

- Mit beiden Füßen auf die Mitte des Seils stehen.
- Die Seilenden bis unter die Achselhöhen führen. (Das Seil sollte stramm sein.)
- Ist das Seil zu lang, wird es um die Handgelenke gewickelt.






So wird der Grundsprung geübt:

- Sich mit hüftbreit geöffneten und leicht gebeugten Beinen hinstellen.
- Der Oberkörper ist aufrecht, der Blick geradeaus.
- Das Seil liegt hinter den Füßen, die Oberarme und Ellenbogen liegen locker am Körper an.
- Die Unterarme zeigen schräg nach außen vom Körper weg.
- Die Hände befinden sich ca. auf Höhe der Taille.
- Das Seil wird (bis auf den ersten Schwung) immer nur aus den Handgelenken gedreht.
- Es wird nur so hoch wie nötig gesprungen.
- Das Seil berührt bei jedem Sprung 10–20 Zentimeter vor den Füßen leicht, aber hörbar den Boden.
- Es wird federnd auf den Fußballen gesprungen (die Fersen berühren nicht den Boden).
- Die Schultern werden beim Springen nicht hochgezogen.

Erste Versuche und Experimente mit dem Seil – Teil 1

M 4

Übung 1	Grundsprung 
Ihr braucht	1 Seil pro Kind
Ihr übt	 <p data-bbox="316 1592 1385 1641">Springt einbeinig – ohne Zwischensprung – über das Seil.</p>
 Probiert doch mal, ...	<p data-bbox="268 1839 1114 1888">... mit Zwischensprung über das Seil zu springen.</p> <p data-bbox="220 1899 922 1948">... mit einem anderen Seil zu springen.</p>

Sprünge zu zweit

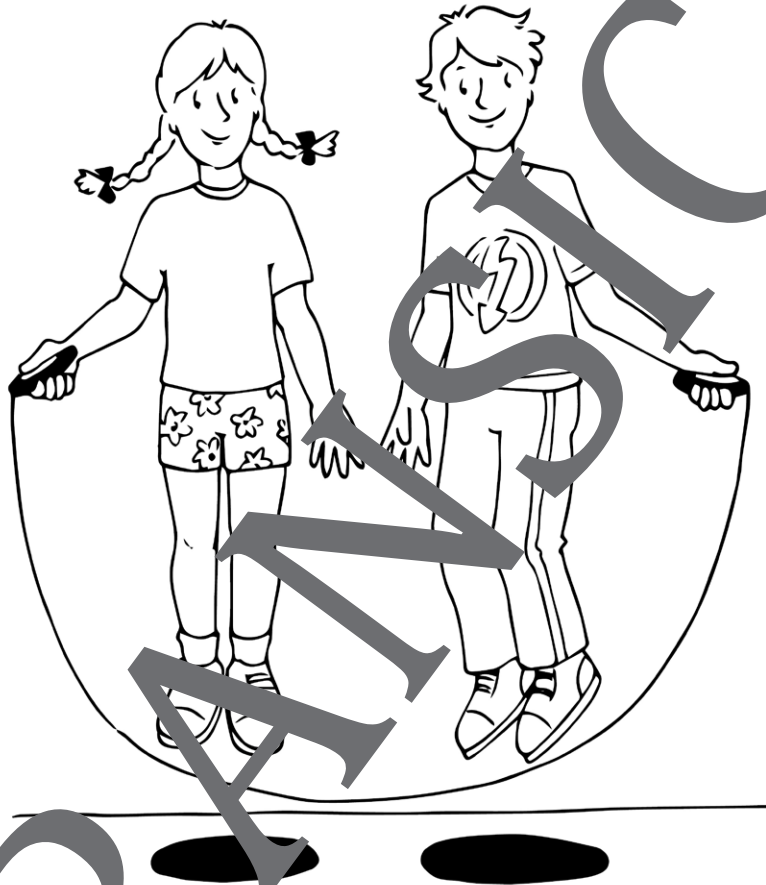
M 8

Übung 1

Zu zweit in einem Seil

Ihr braucht 1 Seil pro Paar

Ihr übt



... springt nebeneinander in einem Seil.

• Probiert doch mal, ...

... schneller oder langsamer zu springen.

... rückwärtszuspringen.

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 5.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Webinare und Videos
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung



Attraktive Vergünstigungen
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt



Käuferschutz
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de