

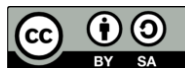


# DEUTSCHES SPORTABZEICHEN – GALOPPSPRUNG



**KNSU**

**uk universität koblenz**  
weiter:denken



Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

**Autoren:** Schneider, Anne-Katrin

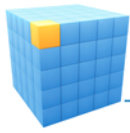


**DOSB**



## Übersicht

- **Lernstufenplan**
  - Angestrebte Ziele
- **Spielerisch zum Seilspringen**
  - Übungen
    - 1. Galopprhythmus im Sitzkreis
    - 2. Galoppsprung am Ort
    - 3. Galoppsprung über Hindernisse
    - 4. Liniengalopp mit Doppelseil
    - 5. Sprungvarianten im Langseil
    - 6. Hopslerlauf mit hohen Knien
- **Handhabung des Seils**
  - Griffhaltung am Seil
  - Festlegung der Seillänge
- **Lernstufe 1 – Seilschwung vorwärts**
  - Übungen
    - 1. Handgelenkkreisen vw. ohne Seil
    - 2. Handgelenkkreisen vw. mit zwei Doppelseilen
    - 3. Seilschwung vw.
    - 4. Seilschwung vw., Stopp und Galoppsprung
- **Lernstufe 2 – Galoppsprünge**
  - Übungen
    - 1. Galoppsprünge ohne Seil
    - 2. Galoppsprung im Langseil
- **Lernstufe 3 – Gesamtbewegung**
  - Übungen
    - 1. Galoppsprung/Galoppsprünge mit Seil am Ort oder im Raum
    - 2. Galoppsprünge mit Seil im Slalom oder um Hindernisse
- **Arbeitsmaterialien**
  - Technikleitbild Galoppsprung (1)
  - Lernstufen – Check ✓ (2)
  - Schüler – Check ✓ (3-3.1)
  - Musterlösung Schüler – Check ✓ (4)
  - Beobachtungsmerkmale (5)
  - Bewertungsbogen (6)
- **Videos**
  - Galopprhythmus im Sitzkreis (1)
  - Galoppsprünge am Ort ohne Seil (2)
  - Galoppsprung über ein liegendes Seil (3)
  - Galoppsprünge über kleine Hindernisse (4)
  - Im Galopp in der Gruppe über Hindernisse (5)
  - Liniengalopp mit Doppelseil (6)
  - Sprungvarianten im Langseil mit Rein- und Rauslaufen (7)



- Hopperlauf mit hohen Knien (8)
- Griffhaltung am Seil (9)
- Seillängenfestlegung (10)
- Handgelenkkreisen vw. ohne Seil (11)
- Handgelenkkreisen vw. mit 2 Doppelseilen (12)
- Seilschwung vw. (13)
- Seilschwung vw., Stopp und Galoppsprung (14)
- Galoppsprung- Imitation ohne Seil (15)
- Galoppsprünge im Langseil (16)
- Galoppsprung mit Seil am Ort (17)
- Galoppsprünge mit Seil am Ort (18)
- Galoppsprünge im Slalom (19)
- **Quellenverzeichnis**

## Lernstufenplan

Der Lernstufenplan schlägt einen methodischen Weg für die Vermittlung der Technik „Galoppsprung“ vor. Die formulierten Lernziele orientieren sich auf jeder Stufe an der zu vermittelnden Technik.

Der Galoppsprung wird über 3 Lernstufen mit variantenreichen Übungen erlernt. Die Lernstufen beinhalten drei bis sieben Leistungsmerkmale, die von allen Schülerinnen und Schülern erreicht werden sollen, um in die nächste Lernstufe überzugehen. Der Lernschwerpunkt liegt auf den ausgewiesenen Bewegungsmerkmalen einer Lernstufe. Die Differenzierungsmöglichkeiten dienen zur individuellen Förderung der Schüler\*innen. Das Lernen kann mit Arbeitsmaterialien und Videos unterstützt werden.



## Angestrebte Ziele

### Stufe 1 – Seilschwung vorwärts

- **4-Finger-Griffhaltung mit Daumensicherung**
- **Festlegung der individuellen Seillänge**
- **Aufrechter Oberkörper mit Blick nach vorn**
- **Leicht gebeugte Arme, Unterarme in Hüfthöhe seitlich vom Körper**
- **Oberarme nah am Körper**
- **Lockerer, synchroner Handgelenkkreis**
- **Seilschwung vw.**

### Stufe 2 – Galoppsprung ohne Seil

- **Einbeiniger Absprung vom Fußballen**
- **Beide Knie nacheinander nach vorn- oben auf Hüfthöhe anheben,**
- **Fußspitzen möglichst gestreckt**
- **Landen über den Fußballen und Abrollen zur Ferse**
- **Rhythmische Galoppsprünge**

### Stufe 3 – Gesamtbewegung

- **Rhythmische Galoppsprünge mit Seil**
- **Stabile Oberarmposition, synchroner Handgelenkkreis mit leichter Unterstützung der Unterarme**
- **Gleichmäßige Seilschleife**

# Spielerisch zum Seilspringen

## Übungen

### 1. Galopprrhythmus im Sitzkreis 1

Die Schüler\*innen lernen durch Klatschen und Stampfen den Galopprrhythmus spielerisch kennen. Die Lehrperson kann den Rhythmus zusätzlich mit Sprache unterstützen.

#### Ausgangsposition

Die Schüler\*innen befinden sich in einem Sitzkreis mit angehockten Beinen.



#### Übungsablauf

Die Schüler\*innen imitieren mit Klatschen der Hände und Stampfen der Füße auf dem Boden den Galopprrhythmus: Ga-lopp, Ga-lopp usw.

### 2. Galoppsprung am Ort 2

#### Ausgangsposition

Aufrechter Stand, Hände in den Hüften gestützt, möglichst parallele Fußstellung.

#### Übungsablauf/Beispiel

- Einbeiniger *Absprung rechts*, wobei das *linke Knie* nach vorn oben auf Hüfthöhe angehoben wird.
  - Es folgt das *rechte Knie* in gleicher Bewegung und das *linke Bein* senkt zum Landen ab.
- Kurz danach setzt das *rechte Bein auf dem Boden auf und springt zum nächsten Galoppsprung ab.*



**Ga-**



**lopp**



**Ga-**



→ **Absprung rechts**  
(Absprungbein)

+ links vor-hoch

→ rechts vor-hoch  
+ links absenken  
+ **Landung links**  
(Landebein)

→ rechts absenken + → Absprung rechts



## Galopp über Hindernisse 3-5

Kleine Hindernisse (z.B. Schuhe, Seile, Schaumstoffkissen) sind in einem Abstand von 1-2 Metern in der Halle ausgelegt/aufgebaut.

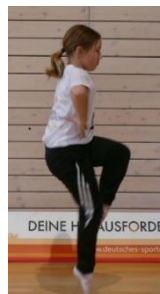
### Ausgangsposition

- Die Schüler\*innen stehen vor dem ersten Hindernis (Seil). Weitere Seile liegen hintereinander in kleinen Abständen am Boden.
- Bzw.
- Die Schüler\*innen stehen im Raum verteilt vor einem beliebigen Hindernis.

### Übungsablauf

- Einbeiniger *Absprung rechts*, wobei das *linke Knie* nach vorn oben auf Hüfthöhe gebracht wird.
- Es folgt das *rechte Knie* des Absprungbeines und das *linke Bein* senkt zum Landen ab mit direkt folgendem Absprung zum nächsten Galoppsprung mit rechts.
- Die Schüler\*innen überqueren nacheinander im Galopp die Seile bzw. Hindernisse.

## Über ein Seil 3



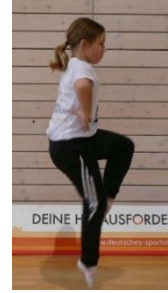
**Absprung  
rechts**



**li.-re. hoch**



**Landung  
links**



**Absprung  
rechts**

## Über verschiedene Hindernisse 4



### Tipp

- Den Seilabstand so wählen, dass die Kinder mit jedem Galoppsprung über ein Seil springen.
- Es muss nicht mit jedem Galoppsprung ein Seil übersprungen werden, d.h. die Abstände zwischen den Seilen lassen sich beliebig variieren.

## Hindernisse im Gruppendurchlauf



### Ausgangsposition

Die Schüler\*innen stehen im Hindernisparcours.

### Übungsablauf

Im Galopp geht es über die aufgestellten Hindernisse in einer schnellen Bewegungsfolge. Zwischen den Hindernissen wird gelaufen.



### Tipp

- Der Hindernisparcours wird ausschließlich mit Galoppsprüngen überwunden.

## 4. Liniengalopp mit Doppelseil 6

### Ausgangsposition

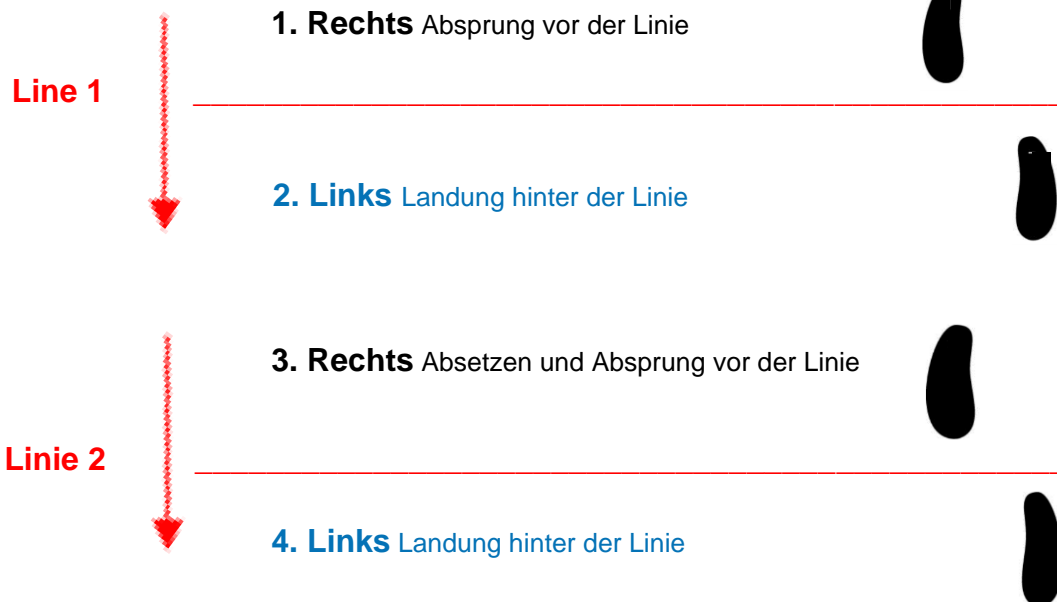
Jede\*r Schüler\*in hält beide Seilenden in einer Hand. Die Schüler\*innen suchen sich ein begrenztes Feld mit Linien in der Halle aus.

### Übungsablauf

Die Schüler\*innen überqueren galoppierend die Linien mit hochgeschwungenen Knien, während das doppelt gelegte Seil (Doppelseil) seitlich vom Körper in Hüfthöhe mit einer Hand aus dem Handgelenk pro Sprung gekreist wird.



### Mit dem Galoppsprung über Linien springen, z.B.



### Tipp

- Das Handgelenkkreisen beidhändig mit jeweils einem doppelt gefassten Seil ausführen.



## 5. Sprungvarianten im Langseil 7

### Ausgangsposition

Zwei Personen halten das Ende eines Langseils. Ein\*e Schüler\*in stellt sich mit der Körpervorderseite zur Mitte des Seils. Die anderen Schüler\*innen stehen in der Nähe am Anlaufpunkt.

### Spielablauf

Das Seil wird nach einem Anfangssignal einer seil-schwingenden Person im gleichmäßigen Rhythmus geschwungen. Einlauf der Kinder ins Seil immer dann, wenn das Seil oben bzw. auf- oder absteigend in Abhängigkeit von der Drehrichtung ist.

Nach dem Reinlaufen in das schwingende Seil springt die/der Schüler\*in beidbeinig über das Seil. Danach direkt nach vorne rauslaufen und zurück zur Ausgangsposition. Parallel läuft schon ein\*e Schüler\*in in das Seil usw.



### Tipp

- Eine seil-schwingende Person gibt laut hörbar ein Anfangssignal für das Schwingen des Seils und nach ein paar Seilschwüngen ein Signal zum Start für die erste Schüler\*in und alle weiteren Springer\*innen.
- Die Seilschwüngen können nach oben hin mit Schwung durch Strecken des Armes und Unterstützung aus den Knien verstärkt und dadurch in der Geschwindigkeit variiert werden.
- Die Schüler\*innen, die das Seil schwingen, sollten nach mehreren Durchgängen abgelöst werden.

### Variationsmöglichkeiten

- 2, 3 oder 4 Schüler\*innen laufen gleichzeitig in das Seil und springen gemeinsam
- Die Springer\*innen absolvieren z.B. vier Sprünge, alle zählen die Sprünge laut mit, danach rauslaufen
- Kanonartiges Rein- und Rauslaufen in Varianten
- Wer schafft die meisten Sprünge im Seil?
- Wer schafft die meisten Grundsprünge, Galoppsprünge, Einbeinsprünge

## 6. Hopslerlauf mit hohen Knien ▶ 8

### Ausgangsposition

Freie Aufstellung in der Halle.

### Übungsablauf

Hopslerlauf mit beliebiger Raumaufteilung. Einbeiniger Absprung nach oben, mit betontem Fußballenabdruck. Gleichzeitig wird das Knie vom Schwungbein nach vorn oben bis zur Hüfte gezogen. Der Oberkörper ist aufrecht. Gelandet wird über den Fußballen mit dem Absprungbein. Dann Beinwechsel.



## Handhabung des Seils

### Griffhaltung am Seil 9

Vier Finger (kleiner Finger bis Zeigefinger) greifen das Seilende ca. am Übergang von der Mittelhand zu den Fingergliedern. Der Daumen wird dann auf das Seil bzw. bei einem Griff auf das nach außen gerichtete Griffende aufgelegt (4-Finger-Griff mit Daumensicherung).



### Festlegung der Seillänge 10

**Die Seillänge muss individuell festgelegt werden.**

Eine Seilschleife vor dem Körper bilden und die Seilenden zunächst beliebig fassen. Beide Füße in die Mitte auf die Seilschleife stellen und das Seil straff unter die Achseln ziehen.

Danach den 4-Finger-Griff an den Seilpunkten der Achseln ansetzen.



#### Tipp

- Ein zu langes Seil knoten oder das Seilende hängen lassen.

# Lernstufe 1- Seilschwung vorwärts

## Übungen

### 1. Handgelenkkreisen vw. ohne Seil 11

#### Ausgangsposition

Aufrechter Stand mit geschlossenen Füßen, die Arme sind leicht gebeugt und die Unterarme befinden sich in Hüfthöhe seitlich vom Körper. Die Oberarme sind nah am Körper.

#### Übungsablauf

Die Handgelenke nach innen beginnend im gleichmäßigen Tempo kreisen lassen. Mehrere Handkreise ausführen und den Oberkörper aufrecht halten. Einen Punkt an der Wand in Augenhöhe fixieren.



#### Tipps

- Eine Markierung lässt sich in Augenhöhe an der Sprossenwand befestigen.
- Zwei etwa gleichgroße Kinder stehen sich im Abstand von ca. 2m mit Augenkontakt gegenüber.

- **Aufrechter Stand mit Blick geradeaus**
- **Arme leicht gebeugt, Unterarme in Hüfthöhe seitlich vom Körper, Oberarme nah am Körper**
- **Lockeres, synchrones Kreisen der Handgelenke vw. (Innenkreis)**



## 2. Handgelenkkreisen vw. mit 2 Doppelseilen 12

### Ausgangsposition

In jeder Hand befindet sich ein Doppelseil. Die Seilenden werden mit der 4-Finger-Griff-Haltung und mit Daumensicherung gefasst.

Aufrechte Körperhaltung mit Blick nach vorn und geschlossenen Füßen, die Arme sind leicht gebeugt und die Unterarme befinden sich in Hüfthöhe seitlich vom Körper. Die Oberarme sind nah am Körper.

### Übungsablauf

Die Seile werden durch Kreisen der Handgelenke nach innen beginnend im gleichmäßigen Tempo nach vorn geschwungen. Die Unterarme unterstützen geringfügig die Bewegung. Befinden sich die beiden Seile im Abschwung nach vorn, beginnt ein einmaliges Wippen in den Kniegelenken. Passiert das Seil den Boden, werden die Beine gestreckt. Das Wippen wird später durch den Sprung über das Seil ersetzt.



### Tipp

- Leistungsschwächere Schüler\*innen üben zunächst mit einem Seil.

- **4-Finger-Griff mit Daumensicherung**
- **Lockerer, synchroner Kreisen der Handgelenke vorwärts mit Unterstützung der Unterarme und Wippen in den Knien**

### Sensibilisierung für die Armposition

Um ein "Rudern" mit den Oberarmen zu vermeiden, kann den Schüler\*innen zum Beispiel kurzzeitig eine Zeitung zwischen Oberkörper und Oberarmen geklemmt werden, die beim Schwingen nicht runterfallen darf. Dies lässt sich auch imaginär durchführen.



### 3. Seilschwung vw. 13

#### Ausgangsposition

Die Seilschleife befindet sich hinter dem Körper. Die Seilenden werden mit der 4-Finger-Griff-Haltung und der Daumensicherung sowie mit der individuellen Seillänge gefasst.

Aufrechte Körperhaltung mit Blick nach vorn und geschlossenen Füßen, die Arme sind leicht gebeugt und die Unterarme befinden sich in Hüfthöhe seitlich vom Körper. Die Oberarme sind nah am Körper.

#### Übungsablauf

Das Seil wird mit einem Anfangsimpuls aus den Handgelenken mit Unterstützung der Unterarme und durch leichtes Beugen und Strecken der Knie in Bewegung gebracht. Das Seil schwingt rück hoch über den Kopf nach vorn vor die Füße.



#### Tipp

- Das Seil kann optional durch leichtes Anheben der Fußspitzen vor dem Körper gestoppt werden.

## 4. Seilschwung vw., Stopp und Galoppsprung 14

### Ausgangsposition

Die Seilschleife befindet sich hinter dem Körper. Die Seilenden werden mit der 4-Finger-Griff-Haltung und der Daumensicherung sowie mit der individuellen Seillänge gefasst. Aufrechte Körperhaltung mit Blick nach vorn und geschlossenen Füßen. Die Arme sind leicht gebeugt und die Unterarme befinden sich in Hüfthöhe seitlich vom Körper. Die Oberarme sind nah am Körper.

### Übungsablauf

Das Seil wird mit einem Anfangsimpuls aus den Handgelenken mit Unterstützung der Unterarme und durch leichtes Beugen und Strecken der Knie in Bewegung gebracht. Das Seil schwingt rückhoch über den Kopf nach vorn vor die Füße. Mit dem Galoppsprung wird über die liegende Seilschleife gesprungen. Das Seil bleibt hinter dem Körper liegen.



- Impuls für den Seilschwung vw. aus den Handgelenken mit Unterstützung der Unterarme und den Knien
- Oberkörper aufrecht mit Blick nach vorn, Oberarme nah am Körper
- Galoppsprung über das Seil

### Beobachtungsmerkmale

#### Lernstufe 1

- 4 - Fingergriff am Seil mit Daumensicherung
- Festlegung der individuellen Seillänge
- Aufrechte Stand mit Blick nach vorn
- Leicht gebeugte Arme, Unterarme in Hüfthöhe seitlich vom Körper
- Oberarme nah am Körper
- Lockeres, synchrones Handgelenkkreisen
- Seilschwung vw.

## Lernstufe 2 – Galoppsprünge

### Übungen

#### 1. Galoppsprünge ohne Seil 15

##### Ausgangsposition

Die Arme sind leicht gebeugt, die Unterarme befinden sich in Hüfthöhe seitlich vom Körper und die Oberarme sind dicht am Körper. Der Oberkörper ist aufrecht, der Blick geht nach vorn.

##### Übungsablauf

Mehrere Galoppsprünge hintereinander, die Handgelenke führen mit Unterstützung der Unterarme zeitgleich "die Seilbewegung" imaginär durch, pro Sprung ein Handgelenkkreisen. Die Fußspitzen sind nach dem Absprung möglichst gestreckt.



- **Gleichmäßiges, rhythmisches Springen am Ort**
- **Arme leicht gebeugt, Oberarme dicht am Körper**
- **Handgelenke kreisen nach innen mit jedem Sprung**

## 2. Galoppsprung im Langseil ▶ 16

### Ausgangsposition

Zwei Personen halten jeweils das Ende eines Langseils. Ein\*e Schüler\*in steht mit den Füßen vor dem Seil in der Mitte.

### Übungsablauf

Das Seil wird mit großer Seilschleife im gleichmäßigen Rhythmus geschwungen. Einlauf der Kinder ins Seil immer dann, wenn das Seil oben bzw. auf- oder absteigend in Abhängigkeit von der Drehrichtung ist. Ein\*e Schüler\*in führt den Galoppsprung aus, wenn sich die Seilschleife kurz vor den Füßen befindet. Zusätzlich kann die Armposition mit Handgelenkkreisen imitiert werden.



### Tipp

- Eine seilschwingende Person gibt laut hörbar ein Anfangssignal für das Schwingen des Seils und für den Start aller Springer\*innen.
- Die Seilschwünge können nach oben hin mit Schwung durch Strecken des Armes und Unterstützung aus den Knien verstärkt werden.
- Die Schüler\*innen, die das Seil schwingen, sollten nach mehreren Durchgängen abgelöst werden.

### Beobachtungsmerkmale

#### Lernstufe 2

- Einbeiniger Absprung vom Fußballen
- Beide Knie nacheinander nach vorn-oben auf Hüfthöhe anheben, Fußspitzen möglichst gestreckt
- Landen über den Fußballen und Abrollen zur Ferse
- Rhythmische Galoppsprünge



## Lernstufe 3 – Gesamtbewegung

### Übungen

#### 1. Galoppsprung/ Galoppsprünge mit Seil am Ort oder im Raum

##### Ausgangsposition



Die Seilschleife befindet sich hinter den Füßen mit 4-Finger-Griff und individueller Seillänge. Die Arme sind leicht gebeugt, die Unterarme befinden sich in Hüfthöhe seitlich vom Körper und die Oberarme sind eng am Körper. Der Oberkörper ist aufrecht, der Blick geht nach vorn und die Füße sind geschlossen.

##### Übungsablauf

Mit dem einbeinigen Absprung (z.B. links) erfolgt der Anfangsimpuls aus den Handgelenken mit Unterstützung der Unterarme für den Seilschwung. Gleichzeitig wird das rechte Knie auf Hüfthöhe angehoben. Das linke Bein folgt dem rechten. Das Seil schwingt rück-hoch über den Kopf nach vorn. Beide Beine überqueren nacheinander mit hochgezogenen Knien das Seil. Das rechte Bein geht zuerst nach unten zum Boden und landet ....

##### Galoppsprung

.... Nachfolgend setzt das linke Bein auf. Die Ausgangsposition ist erreicht, das Seil befindet sich hinter dem Körper.



##### Galoppsprünge

.... Nachfolgend setzt das linke Bein auf, um direkt zum nächsten Galoppsprung abzuspringen. Das Seil wird mit synchronem Handkreisen und der Unterstützung der Unterarme im gleichmäßigen Rhythmus weiter geschwungen, die Seilschlinge bleibt gleich groß.





### Tipp

- Das Seil sollte beim Überqueren möglichst bodennah sein, um es bei Folgesprüngen durch kleine Korrekturen überspringen zu können.
- Es wird immer mit dem gleichen Bein abgesprungen, während das andere Bein immer das geschwungene Seil überquert.

## 2. Galoppsprünge mit Seil im Slalom oder um Hindernisse 19

### Ausgangsposition

Die Schüler\*innen stellen sich in einer Reihe hinter dem Startpunkt des Slaloms auf. Die Slalomstangen sind ca. im Abstand von 3 m aufgebaut, sodass keine Gefahr besteht, mit dem Seil an den Stangen hängen zu bleiben.

### Übungsablauf

Die Schüler\*innen überwinden mit den Galoppsprüngen die Slalom- oder Hindernisstrecke. Es geht um ein gleichmäßiges, rhythmisches Springen mit guter Galopptechnik.



- **Ga-lopp-Rhythmus stabilisieren:**  
 Ga- = Absprung (links) mit Knie anheben (rechts) auf Hüfthöhe  
 lopp = Beinwechsel in der Luft, Landen (rechts)
- **Synchrones Handgelenkkreisen mit leichter Unterstüzung der Unterarme**
- **Stabile Oberarmposition**
- **Fußspitzen möglichst gestreckt**

### Beobachtungsmerkmale

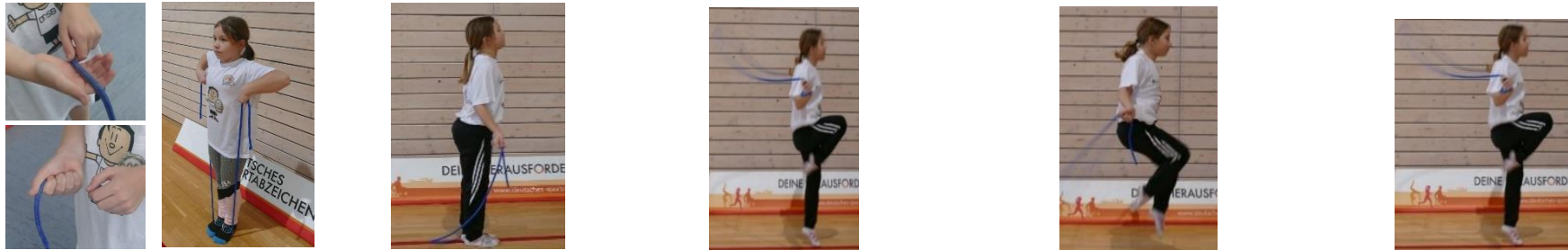
#### Lernstufe 3

- **Rhythmische Galoppsprünge mit Seil**
- **Stabile Oberarmposition mit synchronem Handgelenkkreisen und leichter Unterstüzung der Unterarme**
- **Gleichmäßige Seilschlaufe**
- **Möglichst gestreckte Fußspitzen**



1

# Technikleitbild Galoppsprung



Griffhaltung und Seillänge	Ausgangsposition	Absprung mit Seilschwung vw.	Seilüberquerung mit Landen	Rhythmische Sprungfolge
Lernstufe 1	Lernstufe 1	Lernstufe 1-2	Lernstufe 3	Lernstufe 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Griffhaltung</b> 4 Finger (kleiner Finger bis Zeigefinger) greifen das <i>Seilende</i> ca. am Übergang von der Mittelhand zu den Fingergliedern. Der <i>Daumen</i> wird auf das Seil aufgelegt.</li> <li>- <b>Seillänge</b> Eine <i>Seilschleife</i> vor dem Körper bilden und dabei die Seilenden fassen. Beide Füße mittig auf die Seilschleife stellen und das Seil beidseitig straff unter die Achseln ziehen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufrechte Körperhaltung im Stand.</li> <li>- Der Blick ist nach vorn gerichtet.</li> <li>- Arme befinden sich leicht gebeugt mit den Unterarmen in Hüfthöhe an der Körperseite. Die Oberarme bleiben dicht am Körper.</li> <li>- Füße sind geschlossen.</li> <li>- Das gefasste Seil befindet sich hinter dem Körper.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit dem einbeinigen Absprung (z.B. links) erfolgt der Anfangsimpuls aus den Handgelenken mit Unterstützung der Unterarme für den Seilschwung.</li> <li>- Gleichzeitig wird das rechte Knie auf Hüfthöhe angehoben.</li> <li>- Durch synchrones Weiterkreisen der Handgelenke mit Unterstützung der Unterarme schwingt das Seil rückhoch über den Kopf nach vorn.</li> <li>- Die Oberarme bleiben dicht am Körper.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wenn sich das Seil vor den Füßen befindet, überqueren beide Beine nacheinander mit hochgezogenen Knien das Seil.</li> <li>- Das Seil rotiert weiter.</li> <li>- Das rechte Bein senkt ab und landet zuerst auf dem Boden. Nachfolgend setzt das linke Bein auf, um direkt wieder abzuspringen mit Vorhochziehen des rechten Knies.</li> <li>- Aufrechte Körperhaltung mit Blick geradeaus.</li> <li>- Die Oberarme sind dicht am Körper.</li> <li>- Gleichmäßige Seilschleife.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abgesprungen wird immer mit dem gleichen Bein (links) bei gleichzeitigem Hochziehen des rechten Knies auf Hüfthöhe.</li> <li>- Es folgt das linke Knie vorhoch, während das rechte Bein zum Boden gesenkt wird und aufsetzt.</li> <li>- Danach setzt das linke Bein auf, um direkt wieder abzuspringen.</li> <li>- Die Fußspitzen sind in der Luft möglichst gestreckt.</li> <li>- Die Handkreise mit dem Seil erfolgen fortlaufend synchron mit leichter Unterstützung der Unterarme.</li> <li>- Die Oberarme sind dicht am Körper.</li> </ul>



## Lernstufen – Check


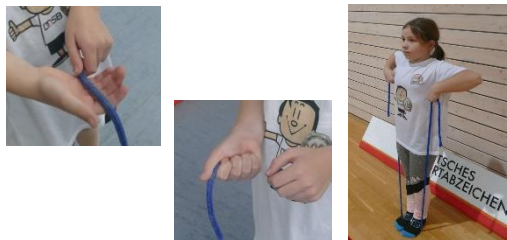

Griffhaltung und Seillänge	Ausgangsposition	Absprung mit Seilschwung vw.	Seilüberquerung, Landen, erneuter Absprung
  			  
<p style="text-align: center;"><b>Check</b> ✓</p>	<p style="text-align: center;"><b>Check</b> ✓</p>	<p style="text-align: center;"><b>Check</b> ✓</p>	<p style="text-align: center;"><b>Check</b> ✓</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 Finger greifen das Seil und der Daumen wird auf das Seil gelegt.</li> <li>- Die Seilschleife hat die individuell benötigte Länge (in die Seilschleife mittig treten und das Seil bis unter die Achseln ziehen).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufrechte Körperhaltung mit Blick nach vorn.</li> <li>- Die Oberarme sind dicht am Oberkörper.</li> <li>- Die Arme sind leicht gebeugt und die Unterarme befinden sich in Hüfthöhe an der Körperseite.</li> <li>- Die Füße sind geschlossen vor dem Seil.</li> <li>- Das gefasste Seil befindet sich hinter dem Körper.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit dem einbeinigen Absprung (z.B. links) erfolgt der Anfangsimpuls aus den Handgelenken mit Unterstützung der Unterarme für den Seilschwung.</li> <li>- Gleichzeitig wird das rechte Knie auf Hüfthöhe angehoben.</li> <li>- Durch synchrones Weiterkreisen der Handgelenke mit leichter Unterstützung der Unterarme schwingt das Seil rück-hoch über den Kopf nach vorn.</li> <li>- Die Oberarme bleiben dicht am Körper.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wenn sich das Seil vor den Füßen befindet, überqueren beide Beine nacheinander mit hochgezogenen Knien das Seil.</li> <li>- Das Seil rotiert weiter.</li> <li>- Das rechte Bein senkt ab und landet zuerst auf dem Boden. Nachfolgend setzt das linke Bein auf, um direkt wieder abzuspringen mit Vorhochziehen des rechten Knies.</li> <li>- Aufrechte Körperhaltung mit Blick geradeaus.</li> <li>- Die Oberarme sind dicht am Körper.</li> <li>- Gleichmäßige Seilschleife.</li> <li>- Fußspitzen möglichst gestreckt.</li> </ul>


**3.1**

# Schüler – Check

**NAME:** .....

Ergänze die fehlenden Begriffe und hake, die von Dir erfüllten Technikmerkmale, ab.




Ablauf	Technikelemente	Check 
<b>Fingerhaltung und Seillänge</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich halte das Seil im ....-Fingergriff. -----</li> <li>• Der ..... liegt auf dem Seil. -----</li> <li>• Für die Festlegung der Seillänge stelle ich beide Füße mittig in die Seilschleife und ziehe das Seil bis zur ..... .</li> </ul>	   -----   -----   -----
<b>Ausgangsposition</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich stehe aufrecht und blicke nach ..... . -----</li> <li>• Meine Arme sind leicht ..... und die Unterarme befinden sich in Hüfthöhe seitlich vom Körper. -----</li> <li>• Ich stehe mit ..... Füßen vor dem Seil.</li> </ul>	   -----   -----   -----


**3.2**

# Schüler – Check

**NAME:** .....

Ergänze die fehlenden Begriffe und hake, die von dir erfüllten Technikelemente, ab.


<b>Ablauf</b>	<b>Technikelemente</b>	<b>Check </b>
<b>Absprung mit Seilschwung vw.</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich springe ..... ab und ziehe die Knie ..... auf Hüfthöhe nach oben.</li> <li>• Ich schwinge das Seil mit ..... und mit leichter Hilfe der Unterarme rück-hoch über den Kopf nach vorn.</li> </ul>	<p>-----</p> <p>-----</p>
<b>Seilüberquerung und Landen</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meine Beine überqueren ..... das Seil.</li> <li>• Meine..... landen nacheinander, wobei immer auf dem ..... hochgezogenen Bein gelandet wird.</li> </ul>	<p>-----</p> <p>-----</p>





# Musterlösung Schüler – Check


**4**

		<b>Check</b>  ----- ----- -----
<b>Fingerhaltung und Seillänge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich halte das Seil im <b>4</b> -Fingergriff.</li> <li>• Der <b>Daumen</b> liegt auf dem Seil.</li> <li>• Für die Festlegung der Seillänge stelle ich beide Füße in die Seilschleife und ziehe das Seil straff unter die <b>Achseln</b>.</li> </ul>	----- ----- -----
<b>Ausgangs- position</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich stehe aufrecht und blicke nach <b>vorn</b>.</li> <li>• Meine Arme sind leicht <b>gebeugt</b> und die Unterarme befinden sich in Hüfthöhe seitlich vom Körper.</li> <li>• Ich stehe mit <b>geschlossenen</b> Füßen vor dem Seil.</li> </ul>	----- ----- -----
<b>Absprung mit Seilschwung vw.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich <b>springe einbeinig</b> ab und ziehe die Knie nacheinander auf Hüfthöhe nach oben.</li> <li>• Ich schwinge das Seil mit <b>Handgelenkkreisen</b> und mit leichter Hilfe der Unterarme rück-hoch über den Kopf nach vorn.</li> </ul>	----- -----
<b>Seilüberquerung und Landen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meine Beine überqueren <b>nacheinander</b> das Seil.</li> <li>• Meine <b>Füße</b> landen nacheinander, wobei immer auf dem <b>zuerst</b> hochgezogenen Bein gelandet wird.</li> </ul>	----- -----



## Beobachtungsmerkmale

<b>Beobachtungsmerkmale</b> Lernstufe 1
• 4 - Fingergriff am Seil mit Daumensicherung
• Festlegung der individuellen Seillänge
• Aufrechter Stand mit Blick nach vorn
• Leicht gebeugte Arme, Unterarme in Hüfthöhe seitlich vom Körper
• Oberarme nah am Körper
• Lockeres, synchrones Handgelenkkreisen
• Seilschwung vw.

<b>Beobachtungsmerkmale</b> Lernstufe 2
• Einbeiniger Absprung vom Fußballen
• Beide Knie nacheinander nach vorn-oben auf Hüfthöhe anheben, Fußspitzen möglichst gestreckt
• Landen über den Fußballen und Abrollen zur Ferse
• Rhythmische Galoppsprünge

<b>Beobachtungsmerkmale</b> Lernstufe 3
• Rhythmische Galoppsprünge mit Seil
• Stabile Oberarmposition mit synchronem Handgelenkkreisen und leichter Unterstützung der Unterarme
• Gleichmäßige Seilschlaufe



# Bewertungsbogen <sup>1</sup>

## Grundsätzliche Bestimmungen

Zum Springen muss ein Seil ohne Motor verwendet werden. Falls es Griffe besitzt, muss sich das Seil frei drehen können.

Die Sprünge müssen unter einem kontinuierlichen Seilschlag erfolgen.

Den Galoppsprung ist im Sportabzeichen nur für Schüler\*innen bis einschließlich 9 Jahre erlaubt.

## Bewertung des Galoppsprungs

Bewertet wird nur die Anzahl von Sprüngen, welche ohne Unterbrechung bewältigt werden.

Das Seil muss bei jedem Seildurchschlag mit beiden Füßen nacheinander überquert werden.

Es muss einbeinig abgesprungen und das andere Bein nachgezogen werden. Die Landung auf den Füßen erfolgt nacheinander.

Es wird gezählt, entweder nur wie oft der rechte oder der linke Fuß das Seil überquert.

## Zählweise

Die Zählweise sollte selbst festgelegt werden, zum Beispiel:

- den Absprung rechts oder links zählen
- die Landung rechts oder links zählen
- die Überquerung (gesamter Sprung) zählen.

## Anzahl der Sprünge in Abhängigkeit des Alters

6-9 Jahre		
Bronze	Silber	Gold
10	15	25

<sup>1</sup> Deutscher Olympischer Sportbund e. V. (Hrsg.) Prüfungswegweiser inklusive Prüfungsbestimmungen für Menschen mit Behinderung

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungs-ort	Erscheinungs-jahr	Verlag
DOSB	PRÜFUNGSWEGWEISER inklusive Prüfungsbestimmungen für Menschen mit Behinderung	Frankfurt am Main	2021	Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH

### Abbildung / Foto

Urheber
Baldur Körper, Edda Körper, Emily Klinkner, Vanessa Schumacher
Vereinsmitglied des Tv 05 Mülheim

### Video

Nummer	Urheber
1-19	Vereinsmitglied des TV 05 Mülheim

### Urheber des Beitrages

Autoren*innen	Berater*innen	Institution
Schneider, Anne-Katrin	Minnich, Marlis Backes, Alexander Sebastian Dörr	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz Extern