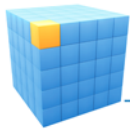


DEUTSCHES SPORTABZEICHEN - GRUNDSPRÜNGE VORWÄRTS MIT ZWISCHENSPRUNG



Übersicht

- **Lehrstufenplan**
 - Angestrebte Ziele
- **Spielerisch zum Seilspringen**
 - Übungen
 - 1. Sprung über Hindernisse mit Zwischensprung
 - 2. Rhythmisches Springen mit Zwischensprung am Ort
 - 3. Sprungkarussell mit Grund- und Zwischensprüngen
 - 4. Sternspringen
 - 5. Partnerspringen
- **Handhabung des Seils**
 - Griffhaltung am Seil
 - Seillängenfestlegung
- **Lernstufe 1 – Seilschwung vorwärts**
 - Übungen
 - 1. Handgelenkkreisen vw. ohne Seil
 - 2. Handgelenkkreisen vw. mit 2 Seilen
 - 3. Seilschwung vw.
- **Lernstufe 2 – Seilschwung vorwärts mit Zwischensprung**
 - Übungen
 - 1. Zwischensprung im geführten Langseil
 - 2. Zwischensprung mit langsamer Seilführung
- **Lernstufe 3 – Gesamtbewegung**
 - Übungen
 - 1. Grundsprung vw. mit Zwischensprung in Partneranpassung
 - 2. Grundsprung vw. mit Zwischensprung in selbstgewählter Geschwindigkeit
- **Arbeitsmaterialien**
 - Technikleitbild Grundsprung vorwärts mit Zwischensprung (1)
 - Lernstufen – Check (2)
 - Schüler – Check (3.1-3.2)
 - Musterlösung Schüler – Check (4)
 - Beobachtungsmerkmale (5)
 - Bewertungsbogen (6)
- **Videos**
 - Sprung über Hindernisse mit Zwischensprung (1)
 - Rhythmisches Springen mit Zwischensprung (2)
 - Sprungkarussell mit Grund - und Zwischensprüngen (3)
 - Sternspringen mit Seil (4)
 - Partnerspringen mit Seil (5)
 - Griffhaltung am Seil (6)
 - Seillängenfestlegung (7)
 - Handgelenkkreisen vw. (8)



- Handgelenkkreisen vw. mit zwei Seilen (9)
- Seilschwung vw. (10)
- Grundsprung vw. mit Zwischensprung im geführten Langseil (11)
- Grundsprung vw. mit Zwischensprung und langsamen Seilschwung (12)
- Grundsprung vw. mit Zwischensprung in Partneranpassung (13)
- Grundsprung vw. mit Zwischensprung in selbstgewählter Geschwindigkeit (14)
- **Quellenverzeichnis**

Lernstufenplan

Der Lernstufenplan schlägt einen methodischen Weg für die Vermittlung der Seilsprungtechnik "Grundsprung vorwärts mit Zwischensprung" vor. Die formulierten Lernziele orientieren sich auf jeder Stufe an der zu vermittelnden Technik.



Der Grundsprung vorwärts (vw.) mit Zwischensprung wird über 3 Lernstufen erlernt. Die Lernstufen beinhalten zwei bis vier Leistungsmerkmale, die von allen Schülerinnen und Schülern erreicht werden sollten, um in die nächste Lernstufe übergehen zu können. Auf jeder Lernstufe werden die ausgewiesenen Bewegungsmerkmalen vermittelt. Die anderen Merkmale sind zu vernachlässigen. Differenzierungsmöglichkeiten bieten die optional aufgelisteten Merkmale. Das Lernen kann mit Arbeitsmaterialien und Videos unterstützt werden.



Es wird empfohlen

- Grundsprung vorwärts mit Zwischensprüngen auf den
- Grundsprung vorwärts aufzubauen.

www.knsu.de/deutsches-sportabzeichen-grundschule/geraetturnen/seilspringen-deutsches-sportabzeichen-grundsprung-vorwaerts

Angestrebte Ziele

Stufe 1 – Seilschwung vorwärts

- 4-Finger-Griffhaltung mit Daumensicherung
- Festlegung der individuellen Seillänge
- Aufrechter Oberkörper mit Blick nach vorn
- Leicht gebeugte Arme (ca.45 Grad) in Hüfthöhe
- Lockeres, synchrones Handgelenkkreisen
- Seilschwung vorwärts mit Impuls aus den Hand- und Fußgelenken mit Unterstützung aus den Knien

Stufe 2 – Seilschwung vorwärts mit Zwischensprung

- Kreisschwünge aus den Handgelenken mit stabiler Armposition auf Hüfthöhe seitlich vom Körper, gleichbleibende Seilschlaufe
- Prellfederndes Springen aus den Fußgelenken mit Unterstützung der Kniee
- Rhythmische Folge von Sprung und Zwischensprung mit Abfedern

Stufe 3 – Gesamtbewegung

- Rhythmische Prellsprungfolge mit aufrechter Körperhaltung
- Gleichmäßige Seilschwünge
- Gestreckte, geschlossene Beine und Füße nach dem Absprung

Spielerisch zum Seilspringen

Die unterschiedlichen Schwungeigenschaften des Seils bei den verschiedenen Fortbewegungsarten werden kennengelernt. Die spielerische Form erhöht den Spaß am gesamten Lernprozess und macht die Lernenden mit dem Sportgerät vertraut. Es werden erste Erfahrungen beim Überspringen eines Seils gesammelt.

Übungen

1. Sprung über Hindernisse mit Zwischensprung 1

Kleine Hindernisse (z.B. Schuhe, Seile, Schaumstoffkissen) sind dicht verteilt in der Halle aufgebaut.
Die Abstände sind möglichst klein zu halten, da später auf der Stelle gesprungen werden soll.

Ausgangsposition

Die Schüler*innen stehen vor einem selbstgewählten Hindernis.

Übungsablauf

Kombination von Sprung über das Hindernis und Sprung hinter dem Hindernis (Zwischensprung):

- Der beidbeinige Absprung erfolgt aus den Fußgelenken mit Unterstützung aus den Knien.
- Beim Landen weiches Abfedern in den Fußgelenken über den Vorderfuß mit Abrollen zur Ferse und leichtes Beugen der Knie mit nachfolgendem Absprung (Zwischensprung).



2. Rhythmisches Springen mit Zwischensprung am Ort 2

Ausgangsposition

Grundstellung, die Partner*innen stehen sich ohne Seil frontal gegenüber.

Übungsablauf

Synchrones, federndes, durchgängiges Hüpfen am Ort beider Partner*innen im gleichmäßigen Tempo: 1-2_1-2_1-2...

Die beginnende Person wird festgelegt. Sie klatscht immer bei 1 mit den Händen auf ihre Oberschenkel. Danach geht es abwechselnd mit individuell festgelegter Wiederholungszahl weiter. Wird das Klatschen beendet, übernimmt die andere Person automatisch.



3. Sprungkarussell mit Grund- und Zwischensprüngen 3

Die Lernenden werden in Kleingruppen mit jeweils max. 5 Personen eingeteilt. Jede Gruppe erhält ein Sprungseil. Ein*e Schüler*in stellt sich mit Seil auf, der Rest der Gruppe stellt sich im Kreis um diese*n herum auf.

Spielablauf

Die Person in der Kreismitte muss als erstes das Seil schwingen, indem sie sich dreht und das Seil knapp über dem Boden hält.

Die anderen Lernenden müssen im Grundsprung mit Zwischensprung über das Seil springen. Wichtig ist es, dass immer ein Zwischensprung zwischen dem Überqueren des Seils liegt. So haben die Schüler*innen ausreichend Zeit, sich an den Zwischensprung zu gewöhnen.

Wer das Seil nicht überspringt und dadurch das Weiterschwingen des Seils stoppt, löst die Person in der Mitte des Kreises ab.

Hinweis

Es kann hilfreich sein, wenn die Lehrkraft Tipps zum Überspringen des Seils gibt. Besonders sollen die Lernenden darauf achten nicht zu hoch über das Seil zu springen. Um die Übung anspruchsvoller zu machen, kann als Zusatzregel permanentes Fortbewegen gefordert werden.

Alternativ können die Lernenden auch nacheinander das Sprungkarussell betreten.



4. Sternspringen 4

Ausgangsposition mit Demonstration

Jede*r Schüler*in hält ein Seil. Sie verteilen sich so im Raum, dass jede*r ausreichend Platz in einem Kreisradius von ca. 2-3 Meter hat, so dass sich die Schüler*innen nicht gegenseitig beim Springen stören.

Die Schüler*innen denken sich eine Sprungreihenfolge aus und stellen diese der Klasse vor.

Spielablauf

Im Grundsprung mit Zwischensprung springen die Schüler*innen nach vorne/hinten/seitwärts nach links und rechts etc. Es werden immer zwei Grundsprünge mit Zwischensprung auf einer Stelle ausgeführt und dann wechselt man die Position beliebig. Das Seil bleibt kontinuierlich in Rotation.



5. Partnerspringen 5

Ausgangsposition

Zwei Schüler*innen stellen sich dicht hintereinander Brust an Rücken auf. Einer der SuS hält ein längeres Seil in beiden Händen.

Spielablauf

Das Seil wird von dem vorderen oder hinteren Schüler geschwungen und beide Schüler springen gemeinsam über das Seil im Grundsprung mit Zwischensprung. Die Schüler*innen sprechen sich ab, wann gewechselt wird.



Handhabung des Seils

Griffhaltung am Seil 6

Vier Finger (kleiner Finger bis Zeigefinger) greifen das Seilende ca. am Übergang von 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).



Seillängenfestlegung 7

Die Seillänge muss individuell festgelegt werden.

Dazu eine Seilschleife vor dem Körper bilden und die Seilenden zunächst beliebig fassen.

Einen Fuß 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 8

Ausgangsposition

Aufrechter Stand mit geschlossenen Füßen, Arme leicht gebeugt (45 Grad) auf Hüfthöhe seitlich vom 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.



Tipp

Eine Markierung lässt sich in Augenhöhe an der Sprossenwand befestigen.

Oder

Zwei etwa gleichgroße Kinder stehen sich im Abstand von ca. 2m mit Augenkontakt gegenüber.

- **Aufrechter Stand mit Blick geradeaus**
- **Arme leicht gebeugt (ca. 45 Grad) auf Hüfthöhe, Oberarme nah am Oberkörper**
- **Lockerer, synchroner Kreisen der Handgelenke vorwärts (Innenkreisen)**

2. Handgelenkkreisen vw. mit 2 Seilen 9

Ausgangsposition

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

Aufrechter Stand mit geschlossenen Füßen, Arme leicht gebeugt (ca. 45 Grad) auf Hüfthöhe seitlich vom Körper.

Übungsablauf

Die Seile werden durch Kreisen der Handgelenke nach innen beginnend im gleichmäßigen Tempo dynamisch nach vorn geschwungen. Befinden sich die beiden Seile vor der Senkrechten, beginnt das Wippen in den Fußgelenken mit Unterstützung der Knie. Die Körperhaltung ist aufrecht und der Blick ist nach vorn gerichtet. Das Wippen wird später durch den Sprung über das Seil ersetzt.

Tipp

Leistungsschwächere Schüler*innen üben zunächst mit einem Seil.



- **4-Finger-Griff am Seil mit Daumensicherung**
- **Lockerer, synchrones Kreisen der Handgelenke vw. mit Wippen in den Knien**

3. Seilschwung vw. 10

Ausgangsposition

Die Seilschleife befindet sich mit entsprechendem Griff und individueller Seillänge hinter dem Körper.

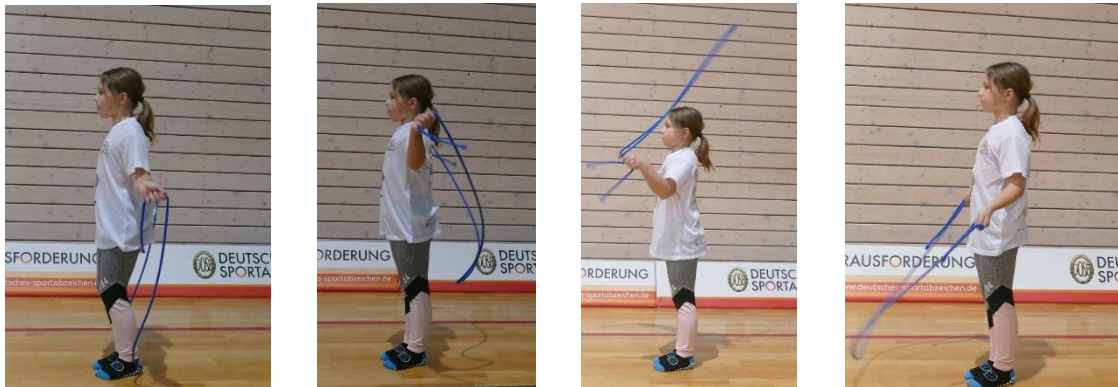
Der Oberkörper ist aufrecht, der Blick ist nach vorn gerichtet und die Füße sind geschlossen. Die Arme sind leicht gebeugt (45 Grad) in Hüfthöhe und befinden sich seitlich vom Körper.

Übungsablauf

Das Seil wird mit einem Anfangsimpuls aus den Hand- und Ellbogengelenken über den Kopf nach vorn dynamisch vor die Füße geschwungen. Die Handgelenke kreisen synchron nach vorn.

Tipp

Das Seil kann optional durch leichtes Anheben der Fußspitzen gestoppt werden.



- **Individuelle Seillänge**
- **Impuls für den Seilschwung aus den Hand- und Ellbogengelenken**
- **Armposition auf Hüfthöhe halten**

Sensibilisierung für die Armposition

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

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- **4-Finger-Griff am Seil mit Daumensicherung**
- **Individuelle Seillänge vorhanden**
- **Aufrechter Stand mit Blick nach vorn**
- **Leicht gebeugte Arme (ca. 45 Grad) auf Hüfthöhe seitlich vom Körper, Oberarme nah am Oberkörper**
- **Lockeres synchrones Handgelenkkreisen**

Lernstufe 2 – Seilschwung vorwärts mit Zwischensprung

Übungen

1. Zwischensprung im geführten Langseil 11

Ausgangsposition

Zwei Personen halten das Ende eines großen Seils. Ein*e Schüler*in stellt sich mit der Körpervorderseite in die Mitte des Seils.

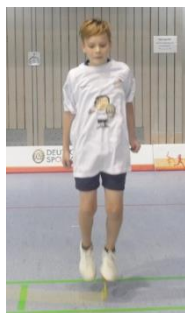
Übungsablauf

Das große Seil wird langsam geschwungen und ein*e Schüler*in springt beidbeinig über das geschwungene Seil. Nach dem Landen erfolgt ein zweiter kleiner Sprung/Hüpfen mit Abfedern in den Knien (Zwischensprung).

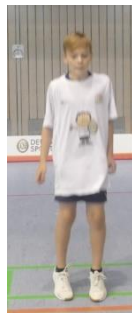
Tipp

Rhythmisch kann das Springen unterstützt werden, z.B. durch:

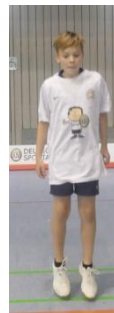
“Sprung - und - Federn - und - Sprung”.



Sprung



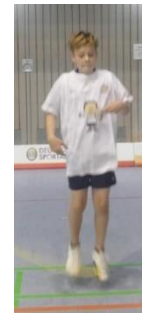
und



Federn



und



Sprung

- **Lockereres Kreisen der Handgelenke vw.**
- **Rhythmisches Springen im Wechsel von Sprung und Zwischensprung mit Abfedern**
- **An die Prellsprünge angepasste Armschwünge**

2. Zwischensprung mit langsamer Seilführung 12

Ausgangsposition

Eine Seilschleife befindet sich hinter dem Körper mit Griff und individueller Seillänge.

Die Arme befinden sich leicht gebeugt (45 Grad) auf Hüfthöhe seitlich vom Körper.

Übungsablauf

Die Arme schwingen leicht gebeugt mit einem Anfangsimpuls aus den Handgelenken rück-hoch nach vorn vor die Füße. Beidbeiniger Sprung über das Seil mit nachfolgendem kleinem Sprung/Hüpfer am Ort und Abfedern (Zwischensprung).



Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- **Seilschwung aus den Handgelenken**
- **Gebeugte Arme in Hüfthöhe**
- **Seilschleife gleichbleibend**
- **Prellfedernde Sprünge in gemäßigttem Tempo**
- **Landen mit Abfedern in den Fußgelenken und Unterstützung der Knie**

Lernstufe 3 – Gesamtbewegung

Übungen

1. Grundsprung vw. mit Zwischensprung in Partneranpassung 13

Ausgangsposition

2 Schüler*innen stehen mit der Körperseite links/rechts mit Körperkontakt an den Oberarmen nebeneinander und halten das hinter dem Rücken verlaufende Seil an einem Ende.

Übungsablauf

Ein/e Schüler*in gibt das Signal für den Beginn des Armschwungs.
Beidbeiniger Sprung über das Seil mit nachfolgendem kleinem Sprung/Hüpfer am Ort (Zwischensprung) ohne Pause zum nächsten Durchgang.
Die Partner*innen können nachfolgend gemeinsam den Rhythmus des Springens begleiten.



2. Grundsprung vw. mit Zwischensprung in selbstgewählter

Geschwindigkeit 14

Ausgangsposition

Grundstellung: Die Seilschleufe befindet sich mit entsprechendem Griff und individueller Seillänge hinter dem Körper.

Die Arme sind leicht gebeugt (45 Grad) auf Hüfthöhe seitlich vom Körper.

Übungsablauf

Die Arme schwingen leicht gebeugt mit einem Anfangsimpuls aus den Handgelenken rück-hoch nach vorn. Die Knie unterstützen die Bewegung. Beidbeiniger Sprung über das Seil mit nachfolgendem kleinem Sprung am Ort. Anschließendes Abfedern (Zwischensprung) ohne Pause zum nächsten Durchgang.

TIPP

Je nach Leistungsstand soll die Geschwindigkeit und die flüssige Umsetzung der Gesamtbewegung gesteigert und die Ausführung verbessert werden.



- **Rhythmisches Springen im Wechsel von Sprung und Zwischensprung ohne Pause im gesteigerten Tempo**
- **Ansprechende Körperhaltung**

Beobachtungsmerkmale

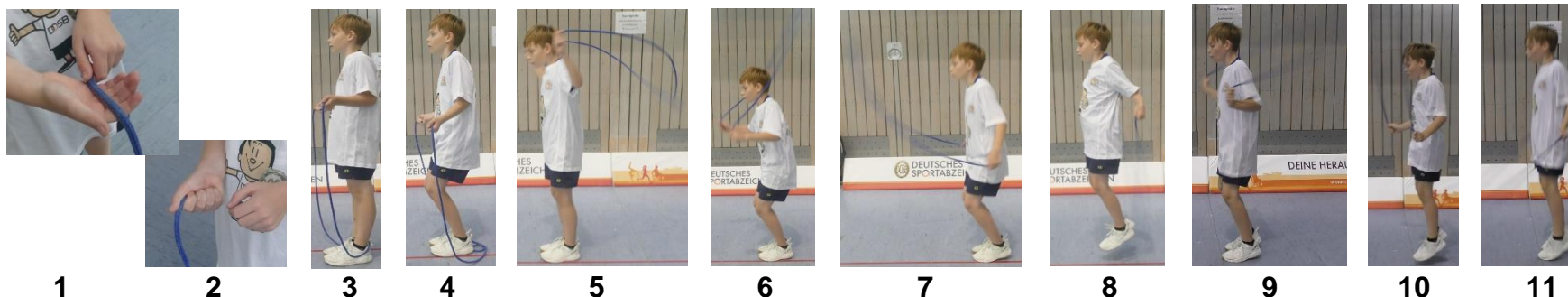
Lernstufe 3

- **Rhythmische Prellsprungfolge**
- **Gestreckte Körperhaltung, Blick geradeaus**
- **Gleichmäßige Seilschleufe**
- **Geschlossene Beine und möglichst gestreckte Füße**



1















Technikleitbild Grundsprung vw. mit Zwischensprung



Standposition mit Griffhaltung und Seillänge	Auftaktschwung vorwärts	Schwungbewegung aus den Handgelenken	Seilüberquerung mit Rückschwung	Zwischensprung
Bilder 1-3	Bilder 4-6	Bild 7	Bilder 8-9	Bilder 10-11
Lernstufe 1	Lernstufe 2	Lernstufe 2	Lernstufe 2-3	Lernstufe 2
<ul style="list-style-type: none"> - Aufrechte Körperhaltung - Füße stehen im festen Stand nebeneinander - Seil im Vier-Finger-Griff am Übergang von Mittelhand zu den Fingergliedern. Der Daumen wird dann auf das Seil bzw. bei einem Griff auf das nach außen gerichtete Griffende aufgelegt - Seil straff von Fuß bis zu den Achseln ziehen 	<ul style="list-style-type: none"> - Das Seil wird mit gebeugten Armen und einem Anfangsimpuls aus den Handgelenken und Knien rück-hoch über die Senkrechte nach vorn vor die Füße geschwungen - Seilschleife schwingt ohne Veränderung gleich groß nach vorn 	<ul style="list-style-type: none"> - Arme befinden sich gebeugt auf Hüfthöhe - Seilschwung aus den Handgelenken initiieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Sprungbewegung über das nach hinten schwingende Seil aus dem Sprunggelenk - Aufrechte Körperhaltung, Blick geradeaus - Knie und Füße gestreckt 	<ul style="list-style-type: none"> - Kleiner federnder Zwischensprung nach Seilüberquerung



Lernstufen – Check




Griffhaltung und Seillänge	Ausgangsposition	Auftaktbewegung und Seilschwung	Seilüberquerung	Zwischensprung
 		 	 	 
<p style="text-align: center;">Check</p> 	<p style="text-align: center;">Check</p> 	<p style="text-align: center;">Check</p> 	<p style="text-align: center;">Check</p> 	<p style="text-align: center;">Check</p> 
<p>Vier Finger greifen das Seil und der Daumen sichert.</p>	<p>Aufrechte Körperposition mit Blickrichtung nach vorn.</p>	<p>Der Anfangsimpuls kommt aus den Hand- und Fußgelenken mit Unterstützung der Knie.</p>	<p>Beidbeinige Prellsprünge über das Seil aus den Sprunggelenken.</p>	<p>Kleiner federnder Zwischensprung nach Seilüberquerung.</p>
<p>Die Seilschleife ist in der richtigen Größe.</p>	<p>Arme befinden sich leicht gebeugt auf Hüfthöhe an der Körperseite.</p>	<p>Die Größe der Seilschleife bleibt konstant.</p>	<p>Nach dem Absprung Strecken der Beine mit geschlossenen Füßen.</p>	<p>Die Landung wird über den Vorderfuß abgefedert und durch die Knie unterstützt.</p>
	<p>Die Füße sind geschlossen vor dem Seil.</p>			



Schüler – Check

NAME:

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




Ablauf	Technikelemente	Check 
<p>Fingerhaltung und Seillänge</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich halte das Seil im-Fingergriff. ----- • Der liegt auf dem Seil. ----- • Die Seilenden kann ich bis in die ziehen 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Ausgangsposition</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich stehe aufrecht und mein Blick geht nach • Meine Arme sind leicht auf Hüfthöhe an der Körperseite. • Ich stehe mit Füßen vor dem Seil. 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>



Schüler – Check

NAME:

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

Ablauf	Technikelemente	Check 
Auftaktbewegung und Seilschwung 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich schwinde das Seil mit Hilfe von meinen und nach vorn. ----- • Die Seilschleife bleibt 	<p>-----</p> <p>-----</p>
Seilüberquerung 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich mache beidbeinige über das Seil. ----- • Nach dem Absprung ich meine Beine und Füße. ----- • Ich federe die Landung über den und die ab. ----- 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
Zwischensprung 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich mache einen kleinen federnden nach der Seilüberquerung. ----- • Die wird über den Vorderfuß abgefedert und durch die Knie unterstützt. 	<p>-----</p> <p>-----</p>



Musterlösung Schüler – Check

Fingerhaltung und Seillänge	<ul style="list-style-type: none"> • Ich halte das Seil im Vier-Fingergriff. • Der Daumen liegt auf dem Seil. • Die Seilenden kann ich bis in die Achselhöhle ziehen. 	Check ✓ ----- ----- -----
Ausgangsposition	<ul style="list-style-type: none"> • Ich stehe aufrecht und Blicke nach vorn. • Meine Arme sind leicht gebeugt auf Hüfthöhe an der Körperseite. • Ich stehe mit geschlossenen Füßen vor dem Seil. 	----- ----- -----
Auftaktbewegung und Seilüberquerung	<ul style="list-style-type: none"> • Ich schwinge das Seil mit Hilfe von meinen Knien und Händen nach vorn. • Die Seilschleife bleibt konstant. 	----- -----
Seilüberquerung	<ul style="list-style-type: none"> • Ich mache beidbeinige Prellsprünge über das Seil. • Nach dem Absprung strecke ich meine Beine und Füße. • Ich federe die Landung über den Vorderfuß und die Knie ab. 	----- ----- -----
Zwischensprung	<ul style="list-style-type: none"> • Ich mache einen kleinen federnden Zwischensprung nach der Seilüberquerung. • Die Landung wird über den Vorderfuß abgefedert und durch die Kniee unterstützt. 	----- -----



Beobachtungsmerkmale

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- 4-Finger-Griff am Seil mit Daumensicherung
- Individuelle Seillänge vorhanden
- Aufrechter Stand mit Blick nach vorn
- Leicht gebeugte Arme (ca. 45 Grad) auf Hüfthöhe seitlich vom Körper, Oberarme nah am Oberkörper
- Lockeres synchrones Handgelenkkreisen

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- Seilschwung aus den Handgelenken
- Gebeugte Arme in Hüfthöhe
- Seilschleife gleichbleibend
- Prellfedernde Sprünge im gemäßigtem Tempo
- Landen mit Abfedern in den Fußgelenken und Unterstützung der Kniee

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

- Rhythmische Prellsprungfolge
- Gestreckte Körperhaltung, Blick geradeaus
- Gleichmäßige Seilschleife
- Geschlossene Beine und möglichst gestreckte Füße





Bewertungsbogen ¹

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

Bewertung des Grundsprung vorwärts

- Bei jedem Sprung muss mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil gesprungen werden.
- Gezählt wird jeder Seildurchschlag unter den Füßen.
- Der Grundsprung mit Zwischensprung darf nur von Kindern bis einschließlich 9 Jahre durchgeführt werden.

Anzahl der Sprünge

6-9 Jahre		
Bronze	Silber	Gold
10	15	25

¹ 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

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Vereinsmitglied des TV 05 Mülheim
Gesamtbewegung in Partnerfassung	Baldur Körper; Edda Körper

Video

Nummer	Urheber
1-8	Vereinsmitglied des TV 05 Mülheim

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Luca Christ; Marie Schäfer; David Kochhan	Backes, Alexander Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaften, Universität Koblenz
	Dörr, Sebastian	Extern