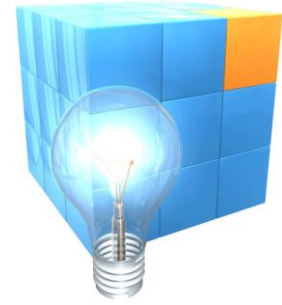


DEUTSCHES SPORTABZEICHEN-GRUNDSPRUNG RÜCKWÄRTS OHNE ZWISCHENSPRUNG



Übersicht

- **Lernstufenplan**
 - Angestrebte Ziele
- **Spielerisch zum Seilspringen**
 - Übungen
 - 1. Sprung rw. über Linien
 - 2. Sprungkarussell
 - 3. Beidbeinige Sprünge rw. mit Zwischensprüngen im Langseil
- **Handhabung des Seils**
 - 1. Griffhaltung am Seil
 - 2. Festlegung der Seillänge
- **Lernstufe 1 – Handgelenkkreisen rückwärts**
 - Übungen
 - 1. Handgelenkkreisen rw.
 - 2. Beidbeinige Sprünge mit Handgelenkkreisen rw.
 - 3. Handgelenkkreisen rw. mit 2 doppelt gelegten Seilen ohne und mit Absprung
- **Lernstufe 2 – Seilschwung rückwärts**
 - Übungen
 - 1. Seilschwung rw. und STOPP
 - 2. Seilschwung rw. mit Absprung und STOPP
 - 3. Seilschwung rw., STOPP und Sprung über das Seil
- **Lernstufe 3 – Gesamtbewegung**
 - Übungen
 - 1. Grundsprung rückwärts
 - 2. Rhythmisierung der Grundsprünge rw. in Partnerarbeit
 - 3. Grundsprünge rückwärts in Folge
- **Arbeitsmaterialien**
 - Grundsprung rückwärts: Bildreihe (1)
 - Grundsprünge rückwärts in Folge: Bildreihe (1.1)
 - Technikbeschreibung: Grundsprung rückwärts (2)
 - Lernstufen – Check ✓ (3)
 - Schüler – Check ✓ (4.1-4.2)
 - Musterlösung Schüler – Check ✓ (5)
 - Beobachtungsmerkmale (6)
 - Bewertungsbogen (7)
- **Videos**
 - Sprung rw. über Linien (1)
 - Sprungkarussell (2)
 - Griffhaltung am Seil (3)
 - Seillängenfestlegung (4)
 - Handgelenkkreisen rw. (5)
 - Beidbeinige Sprünge mit Handgelenkkreisen rw. (6)



- Handgelenkkreisen rw. mit 2 doppelt gelegten Seilen (7)
 - Handgelenkkreisen rw. mit 2 doppelt gelegten Seilen und Abprung (8)
 - Beidbeinige Sprünge rw. mit Zwischensprüngen im Langseil (9)
 - Seilschwung rw. und STOPP (10)
 - Seilschwung rw. mit Absprung und STOPP (11)
 - Seilschwung rw., STOPP und Sprung über das Seil (12)
 - Grundsprung rw. (13)
 - Rhythmisierung der Grundsprünge rw. in Partnerarbeit (14)
 - Grundsprünge rw. in Folge (15)
- **Quellenverzeichnis**

Lernstufenplan

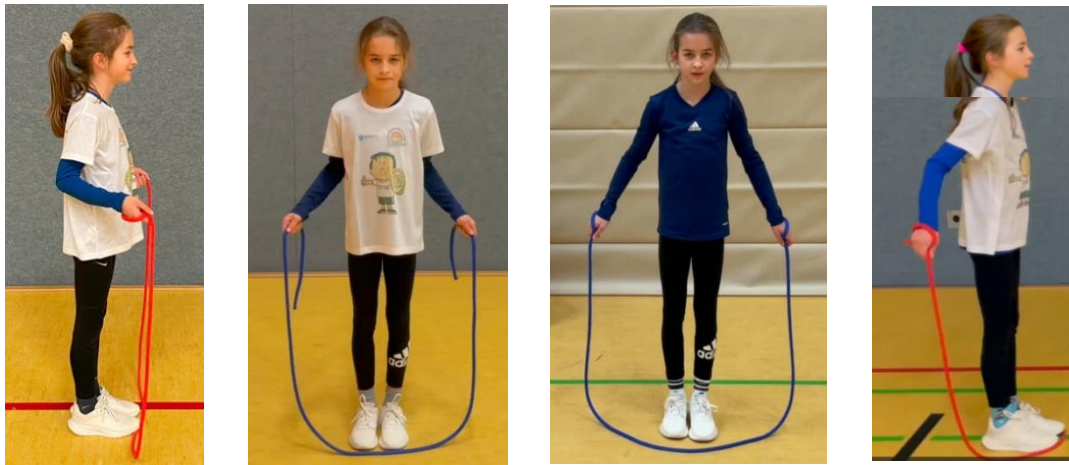
Der Lernstufenplan schlägt einen methodischen Weg für die Vermittlung der Seilsprungtechnik "Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung" vor. Die formulierten Lernziele orientieren sich auf jeder Stufe weitestgehend an der zu vermittelnden Technik.

Mit Rücksicht auf den Schwierigkeitsgrad des Sprunges, der insbesondere in der Ausgangsposition mit Anschwung des Seiles und in der Beinhaltung liegt, empfehlen wir:



- **Die Ausgangsposition der Arme kann individuell gestaltet werden.**
Der nachfolgende Anschwung passt sich der Ausgangsposition an.

Wir stellen beispielhaft 4 Varianten als Ausgangsposition vor:



- Es sollte von Anfang an auf möglichst **gestreckte und geschlossene Beine geachtet werden.**
Denn ein Anhocken der Beine erschwert oder verhindert das Prellspringen und reduziert die Sprunganzahl.

Tipp: Strecksprünge mit Griff an der Sprossenwand durchführen, bei denen es sich gut auf die gestreckten Beine konzentrieren lässt.

Der *Grundsprung rückwärts (rw.)* ohne Zwischensprung wird über *3 Lernstufen* erlernt. Die Lernstufen beinhalten vier bis fünf 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. Das Lernen kann mit Arbeitsmaterialien und Videos unterstützt werden.



Es wird empfohlen,

den Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung auf den
→ Grundsprung vorwärts aufzubauen:

<https://www.knsu.de/deutsches-sportabzeichen/grundschule/geraetturnen/seilspringen/deutsches-sportabzeichen-grundsprung-und-grundspruenge-vorwaerts>

Angestrebte Ziele

Stufe 1 – Handgelenkkreisen rückwärts

- **4- Finger- Griff mit Daumensicherung**
- **Festlegung der individuellen Seillänge**
- **Aufrechter Oberkörper mit Blick nach vorn**
- **Lockerer, synchroner Handgelenkkreisen rw. aus gebeugten Armen, Unterarme in Hüfthöhe seitlich vom Körper, Oberarme nah am Körper**

Stufe 2 – Seilschwung rückwärts

- **Individuelle Ausgangsposition der Arme**
- **Anschwung des Seils mit Unterstützung aus den Armen, Handgelenken, Fuß- und Kniegelenken**
- **Seilschwungphase mit Weiterrotieren der großen Seilschleife durch Handgelenkkreisen rw. nach oben und hinter den Körper**
- **Sprung rw. über das Seil mit möglichst gestreckten und geschlossenen Beinen**
- **Landen auf den Fußballen mit Abfedern in den Fuß- und Kniegelenken**

Stufe 3 – Gesamtbewegung

- **Koordinierte, flüssige Bein- und Armbewegungen**
- **Stabile Armposition mit synchronem Handgelenkkreisen rw.**
- **Dynamisch schwingendes Seil mit gleichmäßigen Seilschleifen**
- **Rhythmisierte Prellsprünge mit möglichst gestreckten und geschlossenen Beinen sowie aufrechtem Oberkörper mit Blick nach vorn**

Spielerisch zum Seilspringen

Übungen

1. Sprung rw. über Linien 1

Ausgangsposition

Mit den Fersen vor der ersten Linie stehend. Beine gestreckt, Blick geradeaus.

Übungsablauf

Beidbeiniger hoher Sprung rückwärts (rw.) über mehrere hintereinander aufgezeichnete oder gedachte Linien mit annähernd gestreckten und geschlossenen Beinen. Landen über Fußballen mit leichtem Abfedern in den Fuß- und Kniegelenken, um direkt wieder abzuspringen.



Linie: 1 2 3



Linie: 1 2 3

2. Sprungkarussell 2

Ausgangsposition

Die Lernenden befinden sich in Kleingruppen mit jeweils max. 5 Personen. Jede Gruppe erhält ein Sprungseil. Ein*e Schüler*in steht mit dem Seil in der Mitte des Kreises, hält es an einem Seilende und die anderen Schüler*innen bilden den Kreis außen im Querstand mit gleicher Blickrichtung.

Spielablauf

Die Person in der Kreismitte dreht sich mit dem Seil so, dass das Seil Richtung Fersen der außenstehenden Schüler*innen knapp über den Boden geschwungen wird. Für jeden/jede Schüler*in ruft die drehende Person "UND - HOP". Der/die jeweilige Schüler*in beugt bei "UND" etwas die Knie und springt beidbeinig bei "HOP" rw. über das Seil mit annähernd gestreckten und geschlossenen Beinen.

So entsteht ein Gefühl für den Sprungrhythmus "UND - HOP....UND - HOP".



Tipp

- Nicht zu hoch über das Seil springen, möglichst auf Streckung der Beine achten.
- Alternativ können die Lernenden auch nacheinander das Sprungkarussell betreten.
- Wer das Seil 3x nicht überspringt und dadurch jeweils das Weiterschwingen des Seils stoppt, löst die Person in der Mitte zum Seildrehen ab. Dann wieder Wechsel.

3. Beidbeinige Sprünge rw. mit Zwischensprüngen im Langseil



Variante 1

Ausgangsposition

Ein*e Schüler*in steht mit den Fußspitzen mittig zum Seil, das auf dem Boden liegt.

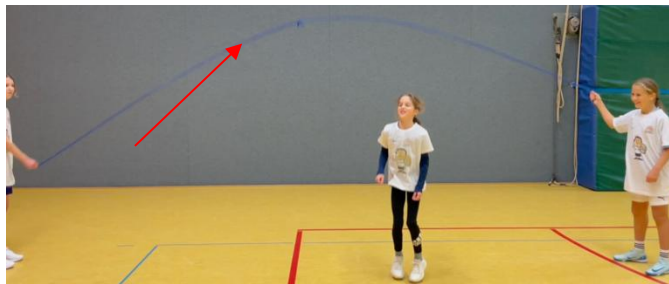
Übungsablauf

Das Seil wird nach einem Anfangssignal einer seilschwingenden Person nach oben und hinten Richtung Fersen geschwungen. Beidbeiniger hoher Sprung rw. über das Seil mit annähernd gestreckten und geschlossenen Beinen.

Im gleichmäßigen Rhythmus das Seil weiterschwingen und wiederholt beidbeinig über das Seil rw. springen.

Eine seilschwingende Person gibt das akustische Signal "UND - HOP".

Bei "UND" etwas in die Knie gehen
und bei "HOP" abspringen.



- **Absprung mit möglichst gestreckter Körperhaltung**
- **Abfederndes Landen auf den Fußballen mit Senken der Fersen ohne Bodenberührung**
- **Rhythmisches Weiterschwingen des Seiles und Weiterspringen**

Variante 2

Ausgangsposition

Zwei Schüler*innen stehen nebeneinander mit den Fußspitzen mittig zum Seil, das auf dem Boden liegt.

Übungsablauf

Das Seil wird nach einem Anfangssignal einer seilschwingenden Person nach oben und hinten Richtung Fersen geschwungen. Beidbeiniger hoher Sprung rw. über das Seil mit annähernd gestreckten und geschlossenen Beinen.

Im gleichmäßigen Rhythmus das Seil weiterschwingen und wiederholt beidbeinig über das Seil rw. springen.

Eine seilschwingende Person gibt das akustische Signal "UND - HOP".

Bei "UND" etwas in die Knie gehen
und bei "HOP" abspringen.



- **Rhythmisches Springen und Schwingen des Seiles**
- **Abfederndes Landen auf den Fußballen mit Senken der Fersen ohne Bodenberührung**

Tipp

- Die Schüler*innen, die das Seil schwingen, müssen jeden Armschwung bewusst rhythmisch betont nach oben mit möglichst langem Arm sowie Unterstützung aus den Knien durchführen.
- Die seilschwingenden Schüler*innen sollten nach mehreren Durchgängen abgelöst werden.
- Eine seilschwingende Person gibt laut hörbar ein Anfangssignal für das Schwingen des Seils, z.B. mit "UND - LOS". Bei "LOS" beginnt das Seil zu schwingen.
- Vor jedem Sprung ertönt das Signal "UND - HOP". Je nach Reaktionszeit des Schülers/der Schülerin
 - lässt sich das Wort "U N D" beliebig langziehen, um mehr Vorbereitungszeit für den Sprung zu haben
 - lassen sich z.B. die Worte "UND - HOP oder "UND - SPRUNG" lückenlos miteinander verbinden, so entsteht gleichmäßiges/rhythmisches Prellspringen.

Handhabung des Seils

1. Griffhaltung am Seil 3

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).



2. Festlegung der Seillänge 4

Die Seillänge muss individuell, entsprechend der eigenen Körpergröße 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. Die Daumen auf das Seil legen.



Tipp

Ein zu langes Seil knoten oder das Seilende hängen lassen.

- Die Seilenden nicht um die Hand wickeln.

Lernstufe 1 – Handgelenkkreisen rückwärts

Das Handgelenkkreisen rw. wird für den Anschwung des Seils als auch für die Seilschwung- und Sprungphasen der Gesamtbewegung/ Lernschritt 3 eingeübt.

Die gebeugten Unterarme in Hüfthöhe seitlich vom Körper sind für die Seilschwung- und Sprungphasen im Lernschritt 3 effektiv. ▶  1

Übungen

1. Handgelenkkreisen rw. ▶ 5

Ausgangsposition

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

Übungsablauf

Die Handgelenke nach außen beginnend im gleichmäßigen Tempo rw. 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 befestigen.
- Zwei etwa gleichgroße Kinder stehen sich im Abstand von ca. 2 m mit Augenkontakt gegenüber.

- **Aufrechter Stand mit Blick nach vorn**
- **Arme leicht gebeugt, Unterarme in Hüfthöhe seitlich vom Körper, Oberarme nah am Körper**
- **Lockeres Kreisen der Handgelenke rw. (Außenkreis)**

2. Beidbeinige Sprünge mit Handgelenkkreisen rw. 6

Die Schüler*innen verteilen sich mit ausreichendem Abstand in der Halle.

Ausgangsposition

Aufrechter Stand mit geschlossenen Füßen, Arme leicht gebeugt, Unterarme auf Hüfthöhe seitlich vom Körper. Oberarme dicht am Körper. Blick geradeaus.

Übungsablauf

Aus dem Stand Beugen in Fuß- und Kniegelenken (UND) mit nachfolgendem Absprung nach oben (HOP).

Das imaginäre Seil wird mit einem Handkreis nach außen beschleunigt.

Beim Bodenkontakt weiches Abfedern über den Vorderfuß in den Fußgelenken mit Abwärtsbewegung der Fersen ohne Bodenberührung, leichtes Nachgeben in den Knien und sofortiger erneuter Absprung.

Die Lernenden springen mit eigener rhythmischer Begleitung
 "UND - HOP....UND - HOP".



- **Beidbeiniges Springen im eigenen, gleichmäßigen Tempo und rhythmischer Begleitung: UND - HOP**
- **Handkreise rw. beim Absprung**
- **Absprung und Landung über die Fußballen mit leichtem Beugen und Strecken der Knie**
- **Beine möglichst gestreckt und geschlossen**
- **Blick nach vorn gerichtet**

Sensibilisierung für die Armposition

Um ein "Rudern" mit den Oberarmen zu vermeiden, kann den Schüler*innen kurzzeitig eine Zeitung zwischen Oberkörper und Oberarm geklemmt werden, die beim imaginären Seilschwung nicht runterfallen darf.

3. Handgelenkkreisen rw. mit 2 doppelt gelegten Seilen ohne und mit Absprung

Ausgangsposition

In jeder Hand befindet sich ein doppelt gelegtes Seil. Die Seilenden werden mit dem 4-Finger-Griff mit Daumensicherung gefasst.

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

Übungsablauf

Variante 1 ▶ 7

Die Seile werden durch das Kreisen der Handgelenke rückwärts nach außen in gleichmäßigem Tempo nach oben und hinten geschwungen. Arme und Beine unterstützen dabei die Bewegung. Mit dem Aufschwung der Seile nach oben beginnt ein kurzes Beugen und anschließendes Strecken (Wippen) in den Kniegelenken. Das Beugen kann rhythmisch mit „UND“, das Hochschwingen des Seils und das Strecken der Knie mit „HOP“ begleitet werden. Der Blick bleibt dabei nach vorn gerichtet.



UND



HOP



Variante 2 ▶ 8

Mit UND wird der Sprung durch Beugen in den Kniegelenken vorbereitet. Abgesprungen wird mit HOP.



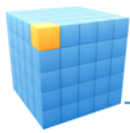
UND



HOP



- 4- Finger- Griff mit Daumensicherung
- Lockeres, synchrones Kreisen der Handgelenke rw. mit Unterstützung der gebeugten Arme und Beine
- Unterarme in Hüfthöhe seitlich vom Körper, Oberarme nah am Körper
- Blick geradeaus, Beine möglichst gestreckt und geschlossen
- Rhythmisches Springen



Tipp

- UND - HOP von außen einsprechen oder selbst die Sprünge rhythmisieren.
- Leistungsschwächere Schüler*innen üben zunächst mit einer Hand.
- Vorübungen für den Absprung ausführen lassen, zum Beispiel mit:
 - Beugen und Strecken in den Knien mit hoch Aufrichten in den Ballenstand.
 - Strecksprünge mit Griff an der Sprossenwand (Beine gestreckt und geschlossen)

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- **4- Finger- Griff mit Daumensicherung**
- **Festlegung der individuellen Seillänge**
- **Aufrechter Oberkörper mit Blick nach vorn**
- **Lockerer, synchroner Handgelenkkreislauf rw. aus gebeugten Armen, Unterarme in Hüfthöhe seitlich vom Körper, Oberarme nah am Körper**

Lernstufe 2 – Seilschwung rückwärts

Aus einer individuellen Ausgangsarmposition wird das Seil mit einer großen Seilschleife mit Unterstützung der Arme, durch Handgelenkkreisen rw. und der Beine nach oben und hinter den Körper geschwungen.

Der Absprung bzw. der Sprung über das Seil rw. wird in Vorbereitung auf Lernstufe 3 ergänzt.

Übungen

1. Seilschwung rw. und STOPP 10

Ausgangsposition

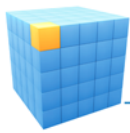
Die Seilschleife befindet sich vor dem Körper. Die Seilenden werden mit dem 4-Finger-Griff und Daumensicherung gefasst. Die Seillänge ist individuell. Aufrechte Körperhaltung mit Blick nach vorn und geschlossenen Füßen. Die Armhaltung kann individuell ausgeführt werden (vgl. Seite 4).

Übungsablauf

Das Seil wird im Anschwung aus den Armen mit Unterstützung der Handgelenke und durch leichtes Beugen und Strecken der Knie nach oben in Bewegung gebracht. Das Seil schwingt über den Kopf mit STOPP hinter den Fersen.



- Individuelle Ausgangsposition der Arme
- Anschwung des Seils aus den Armen, mit Handgelenkkreisen rw. und aus den Beinen
- Aufrechte Körperhaltung
- In der Seilschwungphase Arme möglichst gebeugt und nah am Körper
- Seilschwungstopp hinter den Fersen



2. Seilschwung rw. mit Absprung und STOPP ▶ 11

Ausgangsposition

Die Seilschleife befindet sich vor dem Körper. Die Seilenden werden mit dem 4-Finger-Griff und der Daumensicherung auf individueller Seillänge gefasst. Aufrechte Körperhaltung mit Blick nach vorn und geschlossenen Füßen. Die Armhaltung kann individuell ausgeführt werden (vgl. Seite 4).

Übungsablauf

Das Seil wird im Anschwung aus den Armen mit Unterstützung der Handgelenke und durch leichtes Beugen und Strecken der Knie nach oben in Bewegung gebracht. Das Seil schwingt weiter durch Handkreisen rw. über den Kopf. Es folgt der Absprung von den Beinen beim Abschwung des Seils, die in der Flugphase annähernd gestreckt und geschlossen sind. Das Seil s t o p p t hinter den Fersen.



- **Aufrechte Körperhaltung mit Blick nach vorn und geschlossenen Füßen**
- **Anschwung des Seils nach oben aus den Armen, Handgelenken und mit Unterstützung der Beine**
- **Rotieren des Seils durch Handgelenkkreisen rw. über und hinter dem Körper bis zu den Fersen**

3. Seilschwung rw., STOPP und Sprung über das Seil 12

Ausgangsposition

Die Seilschleife befindet sich vor dem Körper. Die Seilenden werden mit der 4-Finger-Griff und Daumensicherung mit individuell richtiger Seillänge gefasst.

Aufrechte Körperhaltung mit Blick nach vorn und geschlossenen Füßen. Die Armhaltung wird individuell ausgeführt (vgl. Seite 4).

Übungsablauf

Das Seil wird im Anschwung aus den Armen mit Unterstützung der Handgelenke und durch leichtes Beugen und Strecken der Knie nach oben in Bewegung gebracht. Das Seil schwingt durch Handkreisen rw. nach oben und über den Kopf in Richtung Füße. Beidbeiniger hoher Absprung von den Beinen über das rotierende Seil mit annähernd gestreckten und geschlossenen Beinen. Das Seil bleibt vor den Füßen liegen.



- **Individuelle Ausgangsposition der Arme, aufrechte Körperhaltung mit Blick nach vorn und geschlossenen Füßen**
- **Anschwung des Seils nach oben aus den Armen, Handgelenken und mit Unterstützung der Beine**
- **Rotieren des Seils mit Handkreisen rw. hoch und hinter den Körper**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- **Individuelle Ausgangsposition der Arme**
- **Anschwung des Seils mit Unterstützung aus den Armen, Handgelenken, Fuß- und Kniegelenken**
- **Seilschwungphase mit Weiterrotieren der großen Seilschleife durch Handgelenkkreisen rw. nach oben und hinter den Körper**
- **Sprung rw. über das Seil mit möglichst gestreckten und geschlossenen Beinen**
- **Landen auf den Fußballen mit Abfedern in den Fuß- und Kniegelenken**

Lernstufe 3 - Gesamtbewegung

Aus der individuellen Ausgangsposition der Arme heraus werden in rhythmischer Folge Seilschwünge rw. (Seilschwungphase) mit hohen Prellsprüngen (Sprungphase) und möglichst gestreckten, geschlossenen Beinen kombiniert.

Übungen

1. Grundsprung rw. ▶ 13

Ausgangsposition

Die Seilschleife befindet sich vor den Füßen mit individuell richtiger Seillänge. Das Seil wird mit dem 4-Finger-Griff und Daumensicherung gehalten. Aufrechte Körperhaltung und geschlossene Füße.

Die Armhaltung wird individuell ausgeführt (vgl. Seite 4).

Übungsablauf

Das Seil wird im Anschwung aus den Armen mit Unterstützung der Handgelenke und durch leichtes Beugen und Strecken der Knie nach oben in Bewegung gebracht. Das Seil schwingt durch Handkreisen rw. nach oben und über den Kopf in Richtung Füße. Beidbeiniger hoher Absprung von den Beinen über das rotierende Seil mit annähernd gestreckten und geschlossenen Beinen.

Gelandet wird über die Fußballen mit leichtem Abfedern in den Fuß- und Kniegelenken, während das Seil durch Handgelenkkreisen rw. weiter rotiert und hinter den Fersen liegenbleibt.



Tipp

Die springenden Schüler*innen sprechen selbst das akustische Signal "UND - HOP" ein.

- **Individuelle Ausgangsposition der Arme, aufrechte Körperhaltung mit geschlossenen Füßen**
- **Anschwung des Seils nach oben aus den Armen, Handgelenken und mit Unterstützung der Beine über den Körper**
- **Im Abschwung Absprung über das Seil und Weiterrotieren des Seils bis zu den Fersen**



2. Rhythmisierung der Grundsprünge rw. in Partnerarbeit 14

Die Übung dient ausschließlich der Rhythmisierung der zu kombinierenden Seil-schwung- und Sprungphasen.

Die gehockten Beine und die zusätzlichen Zwischensprünge sind hier ausnahmsweise zu vernachlässigen, daher die Übung nur kurzzeitig anbieten.

Ausgangsposition

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

Übungsablauf

Das Seil wird von dem/der hinten stehenden Schüler*in geschwungen.

Beide Schüler*innen springen gleichzeitig über das Seil im Grundsprung rw. ohne Zwischensprung und sprechen und halten gemeinsam den Rhythmus "UND - HOP" ein.

Tipp

- Ein Rhythmisieren mit "UND - HOP" kann wechselseitig variiert werden, auch von außen erfolgen oder nur einsetzen, wenn der Rhythmus nicht gehalten wird.
- Die Schüler*innen sprechen sich ab, wann die Position gewechselt wird.
- Wenn möglich auf gestreckte Beine achten.



- **Gleichmäßiges Seil-schwingen rw. mit gemeinsamen Sprüngen im angepassten gemeinsamen Rhythmus**

3. Grundsprünge rw. in Folge



15



1-7

Ausgangsposition

Die Seilschleife befindet sich vor den Füßen mit individuell richtiger Seillänge. Das Seil wird mit dem 4-Finger-Griff und Daumensicherung gehalten.

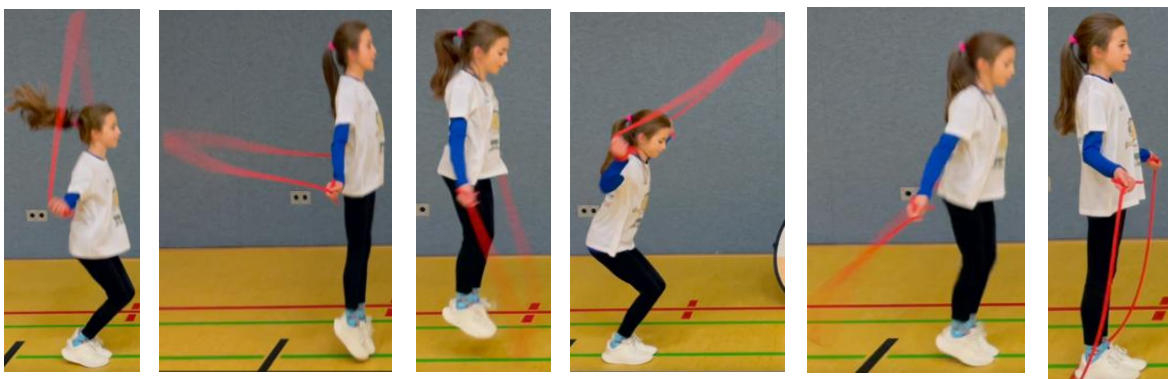
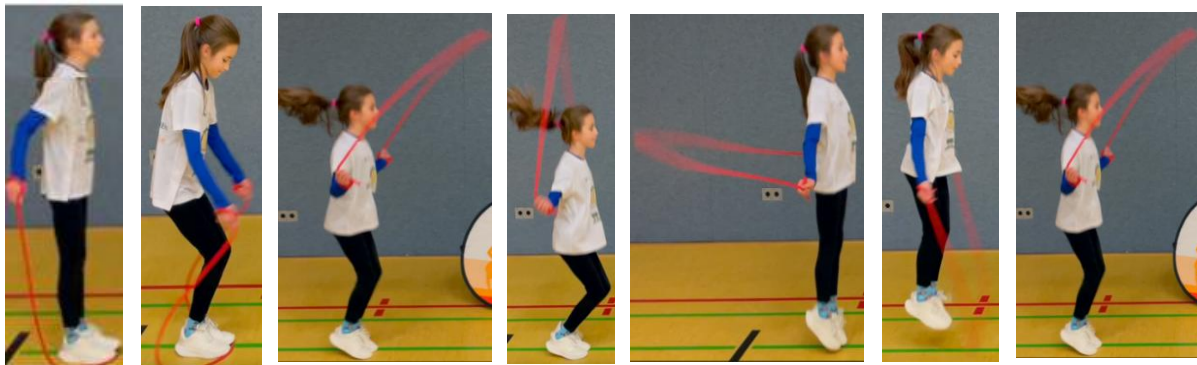
Der Oberkörper ist aufrecht, der Blick nach vorn, die Beine sind gestreckt und geschlossen. Die Armhaltung wird individuell ausgeführt (vgl. Seite 4).

Übungsablauf

Das Seil wird mit den Armen und synchronem Handgelenkkreisen rw. hoch und über den Kopf mit einer gleichmäßigen Seilschleife geschwungen. Unterstützung kommt aus den Beinen (Seilschwungphase).

Anzustreben ist eine aufrechte Körperhaltung mit Blick nach vorn und geschlossenen Beinen, die Arme sind leicht gebeugt und die Unterarme befinden sich in Hüfthöhe seitlich vom Körper. Die Oberarme sind nah am Körper. Befindet sich das Seil etwa waagrecht hinter dem Körper erfolgt ein beidbeiniger hoher Absprung von den Fußballen mit Unterstützung der Fuß- und Kniegelenke über das Seil mit annähernd gestreckten und geschlossenen Beinen (Sprungphase).

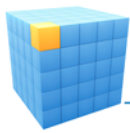
In Folge wird ein immer wiederkehrender Ablauf mit Seilschwung vor, hoch und über den Kopf mit erneutem Handkreisen rw. sowie Prellsprung mit kurzzeitig abfedernder Landung ausgeführt. Nach dem letzten Prellsprung schwingt das Seil weiter vor, hoch und über den Kopf bis hinter die Füße.



Tipp

- Das Tempo der Sprünge kann individuell variiert werden. Die "Stopps" lassen sich zwischen den Übergängen schrittweise zeitlich verkürzen, so dass Prellsprünge entstehen.
- Ein Rhythmisieren mit "UND - HOP" ist immer hilfreich.





- **Koordinierte Seilschwünge rw. mit rhythmischen Prellsprüngen aus den Fuß- und Kniegelenken**
- **Aufrechter Oberkörper mit Blick nach vorn**
- **Annähernd gestreckte und geschlossene Beine**
- **Dynamisch schwingendes Seil mit gleichmäßiger Seilschlaufe**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

- **Koordinierte, flüssige Bein- und Armbewegungen**
- **Stabile Armposition mit synchronem Handkreisen rw.**
- **Dynamisch schwingendes Seil mit gleichmäßigen Seilschlaufen**
- **Rhythmisierte Prellsprünge mit möglichst gestreckten und geschlossenen Beinen sowie aufrechtem Oberkörper mit Blick nach vorn**



1

Grundsprung rückwärts - Bildreihe



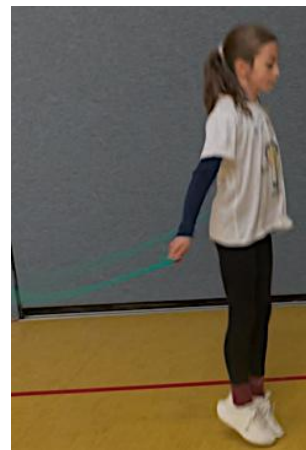
Anschwung



Seilschwungphase



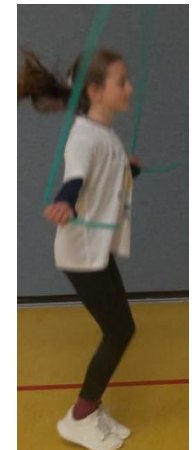
+



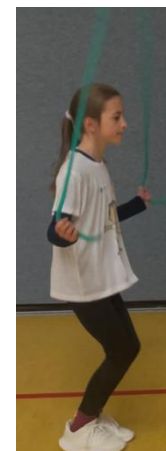
Sprungphase



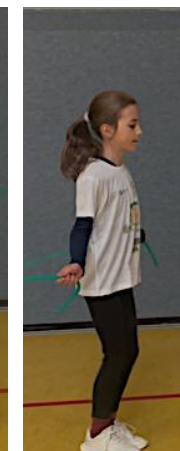
Landen



Seilschwungphase + Sprungphase



Landen



Abschluss



1.1

Grundsprung rückwärts in Folge - Bildreihe



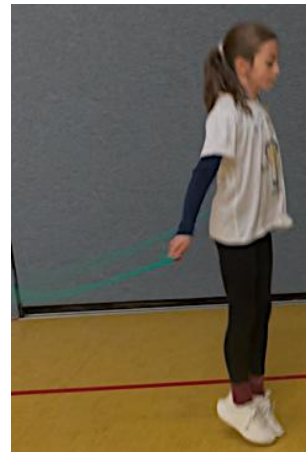
Anschwung



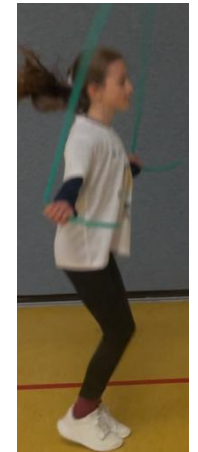
Seilschwungphase



+



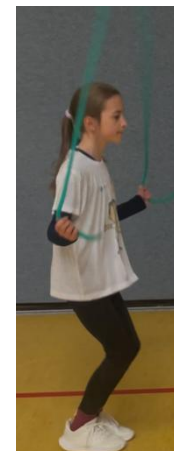
Sprungphase/ 1.Sprung



Landen



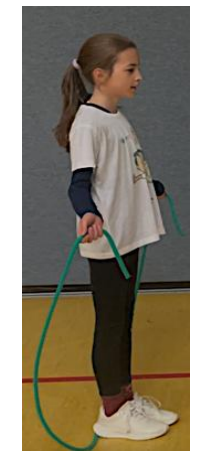
Sprungphase/ 2.Sprung



Landen



**/ 3. Sprung
mit Weiterschwingen des Seils + Abschluss**





Technikbeschreibung: Grundsprung rückwärts











Ausgangsposition	Vorbereitungsphase	Hauptphase	Endphase
<p>Griffhaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vier Finger greifen das Seilende ca. am Übergang von der Mittelhand zu den Fingergliedern. - Der Daumen befindet sich auf der Seilaußenseite. <p>Seillänge</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Füße mittig auf die Seilschleife stellen und beidseitig das Seil straff unter die Achseln ziehen. Die Achselhöhe ist das Maß für die individuelle Seillänge. <p>Körperhaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufrechter Körper im Stand, Blick nach vorn. - Füße sind geschlossen, Beine gestreckt. - Das gefasste Seil befindet sich vor dem Körper. <p>Mögliche Varianten der Armposition</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Das Seil wird mit den Armen, Handgelenkkreisen rw. und Beugen und Strecken der Beine hoch und über den Kopf Richtung Fersen geschwungen (Außenkreis). 	<ul style="list-style-type: none"> - Befindet sich das Seil in etwa waagerechter Position hinter dem Körper, wird der beidbeinige Sprung bei der ersten Seilüberquerung durch Beugen und Strecken in den Fuß- und Kniegelenken durchgeführt. - Mit Handgelenkkreisen rw. rotiert das Seil weiter. - Die nachfolgenden Sprünge sind beidbeinige, rhythmisierte Prellsprünge über das Seil. Der Sprung erfolgt von den Fußballen mit Unterstützung aus Sprung- und Kniegelenken. - Beim Landen Abfedern über die Fußballen mit Senken der Fersen ohne Bodenberührung und Beugen der Knie. - Danach sofortiger Absprung mit aufrechter Körperhaltung und möglichst nach vorn gerichtetem Blick. - Die Beine sind möglichst geschlossen und gestreckt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Die Seilbewegung endet nach dem letzten Sprung hinter dem Körper, wenn kein Impuls mehr aus den Handgelenken erfolgt und die Arme in die Tiefhalte gesenkt werden. - Der Körper bleibt aufrecht, der Blick geht nach vorn. - Die Beine sind gestreckt und die Füße geschlossen.



Lernstufen – Check






Griffhaltung und Seillänge	Individuelle Ausgangsposition	Seilschwung	Seilsprung rw. / Prellsprünge
			
<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 wird auf das Seil gelegt.</p>	<p>Aufrechte Körperhaltung mit Blick nach vorn.</p>	<p>Das Seil wird mit den Armen, Handgelenkkreisen rw, Beugen und Strecken der Beine hoch und über den Kopf Richtung Fersen geschwungen (Außenkreis).</p>	<p>Befindet sich das Seil beim ersten Seilschwung in etwa in der Waagerechten erfolgt der beidbeinige Absprung über das weiterrotierende Seil aus den Fuß- und Kniegelenken.</p>
<p>Die Seilschleife ist der individuellen Körpergröße angepasst.</p>	<p>Arme werden individuell eingesetzt.</p>		<p>Die Beine sind möglichst geschlossenen und gestreckt.</p>
	<p>Die Füße sind geschlossen hinter dem Seil.</p>		<p>Bei nachfolgenden Seilschwüngen wird das Seil mit Prellsprüngen überquert.</p>
			<p>Gelandet wird kurzzeitig mit Abfedern in den Knie- und Fußgelenken.</p>


4.1

Schüler – Check


NAME:

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

Ablauf	Technikelemente	Check 
Fingerhaltung und Seillänge 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich halte das Seil im- Griff. ----- • Der liegt auf dem Seil. ----- • Für die Festlegung der Seillänge stelle ich beide Füße mittig in die Seilschleufe und ziehe das Seil straff unter die Auf Achselhöhe greifen ich das Seil. 	 ----- ----- -----
Ausgangsposition 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich stehe aufrecht und blicke nach ----- • Ich wähle für mich aus: Meine Arme sind gebeugt in Hüfthöhe, gebeugt unter Hüfthöhe, gestreckt an der Körperseite oder gebeugt hinter dem Körper. ----- • Ich stehe mit geschlossenen und gestreckten Beinendem Seil. 	 ----- ----- -----






Schüler – Check



NAME:

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

Ablauf	Technikelemente	Check 
<p>Seilschwung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich bringe das Seil mit Hilfe vonrückwärts, den Armen und Beinen in Schwung. ----- • Die Seilschleife bleibt in der Form 	<p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Sprung/ Prellsprünge</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mit dem ersten beidbeinigen Sprung und den nachfolgendenspringe ich hoch über das Seil rückwärts. ----- • Nach dem Absprung halte ich meine Beine möglichstund geschlossen. ----- • Das Landen erfolgt über die mit Absenken der Fersen ohne Bodenkontakt und mit sofortigem, schnellkräftigen und erneuten 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>



Musterlösung Schüler – Check


5

Fingerhaltung und Seillänge	<ul style="list-style-type: none"> • Ich halte das Seil im 4-Finger-Griff . • Der Daumen liegt auf dem Seil. • Für die Festlegung der Seillänge stelle ich beide Füße in die Seilschleife und ziehe das Seil straff unter die Achseln. 	Check ✓ ----- ----- -----
Ausgangsposition	<ul style="list-style-type: none"> • Ich stehe aufrecht und mein Blick geht nach vorn. • Ich wähle als Ausgangsposition für mich aus: <ul style="list-style-type: none"> - Meine Arme sind gebeugt in Hüfthöhe - Meine Arme sind gebeugt unter Hüfthöhe - Meine Arme sind gestreckt an der Körperseite - Meine Arme sind gebeugt hinter dem Körper. - Meine Arme sind..... • Ich stehe mit geschlossenen und gestreckten Beinen hinter dem Seil. 	----- ----- ----- ----- ----- -----
Seilschwünge	<ul style="list-style-type: none"> • Ich bringe das Seil mit Hilfe von Handgelenkkreisen rückwärts, Armen und Beinen in Schwung. • Die Seilschleife bleibt in der Form gleich. 	----- -----
Sprung/ Prellsprünge	<ul style="list-style-type: none"> • Mit dem ersten beidbeinigen Sprung und den nachfolgenden Prellsprüngen springe ich hoch über das Seil rückwärts. • Nach dem Absprung halte ich meine Beine möglichst gestreckt und geschlossen. • Das Landen erfolgt über die Fußballen mit Absenken der Fersen ohne Bodenkontakt und mit sofortigem, schnellkräftigen und erneuten Absprung. 	----- ----- -----





Beobachtungsmerkmale

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- **4- Finger- Griff mit Daumensicherung**
- **Festlegung der individuellen Seillänge**
- **Aufrechter Oberkörper mit Blick nach vorn**
- **Lockeres, synchrones Handgelenkkreisen rw.**
- **aus gebeugten Armen, Unterarme in Hüfthöhe seitlich vom Körper, Oberarme nah am Körper**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- **Individuelle Ausgangsposition der Arme**
- **Anschwung des Seils mit Unterstützung aus den Armen, Handgelenken, Fuß- und Kniegelenken**
- **Seilschwungphase mit Weiterrotieren der großen Seilschleife durch Handgelenkkreisen rw. nach oben und hinter den Körper**
- **Sprung rw. über das Seil mit möglichst gestreckten und geschlossenen Beinen**
- **Landen auf den Fußballen mit Abfedern in den Fuß- und Kniegelenken**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

- **Koordinierte, flüssige Bein- und Armbewegungen**
- **Stabile Armposition mit synchronem Handgelenkkreisen rw.**
- **Dynamisch schwingendes Seil mit gleichmäßigen Seilschleife**
- **Rhythmisierte Prellsprünge mit möglichst gestreckten und geschlossenen Beinen sowie aufrechtem Oberkörper mit Blick nach vorn**





Bewertungsbogen ¹

Grundsätzliche Bestimmungen



Zum Springen muss ein Seil ohne Motor verwendet werden. Griffe sind erlaubt, solange sich das Seil frei drehen kann.

Es erfolgt ein kontinuierlicher Seilschlag während der Sprünge.

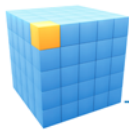
Bewertung Grundsprung rw. ohne Zwischensprung

- Bewertet wird nur die Anzahl der Sprünge, welche ohne eine Unterbrechung bewältigt werden.
- Bei jedem Sprung muss mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil gesprungen werden.
- Gezählt wird jeder Seilüberquerung.

Anzahl der Sprünge in Abhängigkeit des Alters

12-13 Jahre		
Bronze	Silber	Gold
10	20	30

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	Mitglieder des TV Lay, Schüler der Grundschule Mogendorf und Schülerinnen der 5. Klasse der Kooperativen Gesamtschule Kirchberg

Video

Nummer	Urheber
1-2, 6-15	Schülerinnen der 5. Klasse der Kooperativen Gesamtschule Kirchberg
3-4	Mitglied des TV Lay
5	Schüler der Grundschule Mogendorf

Urheber des Beitrags

Autor	Berater	Institution
Backes, Alexander Minnich, Marlis		Institut für Sportwissenschaften, Universität Koblenz
Pensky, Alexandra		Deutscher Olympischer Sportbund
	Dörr, Sebastian	Extern