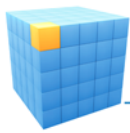




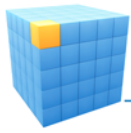
DEUTSCHES SPORTABZEICHEN SEILSPRINGEN - GRUNDSPRUNG +GRUNDSPRÜNGE VORWÄRTS





Übersicht

- **Lernstufenplan**
 - Angestrebte Ziele
- **Spielerisch zum Seilspringen**
 - Übungen
 - 1. Kegel und/oder Hütchen umwerfen
 - 2. Sprünge über Hindernisse
 - 3. Sprungkarussell
 - 4. Sprungvariation im Langseil
- **Handhabung des Seils**
 - Griffhaltung am Seil
 - Festlegung der Seillänge
- **Lernstufe 1 – Seilschwung vorwärts**
 - Übungen
 - 1. Handgelenkkreisen vw. ohne Seil
 - 2. Handgelenkkreisen vw. mit 2 Doppelseilen
 - 3. Seilschwung vw.
 - 4. Seilschwung vw. und Sprung über das Seil
- **Lernstufe 2 – Beidbeinige Sprünge**
 - Übungen
 - 1. Beidbeinige Sprünge mit Handkreisen ohne Seil
 - 2. Beidbeinige Sprünge über das Langseil
- **Lernstufe 3 – Gesamtbewegung**
 - Übungen
 - 1. Grundsprung vw.
 - 2. Grundsprünge vw.
- **Arbeitsmaterialien**
 - Technikleitbild Grundsprung vorwärts (1)
 - Lernstufen – Check ✓ (2)
 - Schüler – Check ✓ (3.1-3.2)
 - Musterlösung Schüler – Check ✓ (4)
 - Beobachtungsmerkmale (5)
 - Bewertungsbogen (6)
- **Videos**
 - Kegel und/oder Hütchen umwerfen (1)
 - Sprünge über Hindernisse (2)
 - Sprungkarussell (3)
 - Sprungrotation im Langseil (4)
 - Griffhaltung am Seil (5)
 - Seillängenfestlegung (6)
 - Handgelenkkreisen vw. ohne Seil (7)
 - Handgelenkkreisen vw. mit 2 Doppelseilen (8)
 - Seilschwung vw. (9)



- Seilschwung vw. mit Sprung über das Seil (10)
- Beidbeinige Sprünge mit Handkreisen ohne Seil (11)
- Beidbeinige Sprünge über das Langseil mit Rein- und Rauslaufen aus dem Seil (12)
- Grundsprünge vw. (13)
- Kombination von Grundsprung vw. und mit Zwischensprung (14)
- **Quellenverzeichnis**

Lernstufenplan

Der Einstieg zum Seilspringen erfolgt am besten spielerisch, bevor über drei Lernstufen die Zieltechnik des Grundsprungs vorwärts anhand von methodischen Übungen vermittelt wird. Die Lernstufen beinhalten 3-6 Leistungsmerkmale, die von allen Schüler*innen erreicht werden sollen, um in die nächste Lernstufe überzugehen.



Grundsätzlich wird beim Deutschen Sportabzeichen der Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung oder mit Zwischensprung anerkannt.

Kinder bis einschließlich dem 9. Lebensjahr dürfen nach jedem Sprung einen Zwischensprung durchführen.

Angestrebte Ziele

Stufe 1 – Seilschwung vorwärts

- 4- Finger-Griff am Seil 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
- Lockeres, synchrones Handgelenkkreisen
- Seilschwung vw. und Sprung über das Seil

Stufe 2 – Beidbeinige Sprünge

- Beidbeinige Sprünge aus den Fußgelenken mit Unterstützung der Knie
- Gestreckte Beine mit geschlossenen Füßen nach dem Absprung
- Landen auf den Fußballen mit Abfedern in den Fußgelenken und den Knien
- Koordinierter Seilschwung vw. mit Sprung

Stufe 3 – Gesamtbewegung

- Rhythmisierte Prellsprünge mit möglichst gestreckten Fußspitzen
- Stabile Armposition mit synchronen Handgelenkkreisen
- Dynamisch schwingendes Seil mit gleichmäßigen Seilschlaufen
- Koordinierte, flüssige Bein- und Armbewegungen

Spielerisch zum Seilspringen

Die unterschiedlichen Schwungeigenschaften des Seils bei den verschiedenen Fortbewegungsarten werden kennengelernt. Die spielerische Form erhöht den Spaß am gesamten Lernprozess, macht die Lernenden mit dem Sportgerät vertraut und lässt sie Sprungerfahrungen mit dem Seil sammeln.

Übungen

1. Kegel und/oder Hütchen umwerfen 1

Jede*r Lernende erhält drei kleine Hütchen oder Kegel, die in der Halle verteilt werden.



Ausgangsposition



Die doppelt gelegten Seile (Doppelseile) werden vor dem Hütchenfeld ausgelegt. Die Schüler*innen stehen mit etwas Abstand um die Seile herum.

Spielablauf

Auf ein Startsignal laufen die Lernenden zu den Seilen. Die Seilenden werden mit einer Hand festgehalten. Das Seil befindet sich leicht vorn/ neben dem Körper. Die Schüler*innen bewegen sich frei durch die Halle. Dabei wird das Seil nach vorn geschwungen. Ziel der Übung ist es, möglichst viele Hütchen/Kegel mit dem schwingenden Seil umzuwerfen. Die Anzahl der umgeworfenen Hütchen/Kegel wird eigenständig gezählt. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Hütchen umgeworfen sind.



Beidhändiger Seilschwung



Hinweis

Beim Schwingen des Seiles muss immer darauf geachtet werden, dass niemand von einem Seil getroffen wird. Die Fortbewegungsart kann variabel gewählt werden z.B. springend, gehend oder kniend.

2. Sprünge über Hindernisse 2

Kleine Hindernisse (z. B. Schuhe, Seile, Schaumstoffkissen) sind in geringem Abstand in der Halle 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

Beidbeinige Sprünge direkt hintereinander zwischen und über die Hindernisse.

- Der Absprung erfolgt mit einer Gegenbewegung (Absenken der Fersen)
- Beim Landen weiches Abfedern über die Vorderfüße, in den Fußgelenken mit Abwärtsbewegung der Fersen ohne Bodenberührung und leichtem Nachgeben in den Knien.
- Sprunghöhe maximal 2-5 cm (optimal), kein Anhocken der Beine!



3. Sprungkarussell 3

Die Lernenden werden in Kleingruppen mit jeweils max. 5 Personen eingeteilt. Jede Gruppe erhält ein Springseil. Ein*e Schüler*in steht mit dem Seil in die Mitte des Kreises, hält es an einem Seilende und die anderen Schüler*innen bilden den Kreis außen.

Spielablauf

Die Person in der Kreismitte dreht sich mit dem Seil und schwingt es knapp über den Boden.

Die anderen Schüler*innen springen über das Seil.



Tipp

- Nicht zu hoch über das Seil springen.
- Alternativ können die Lernenden auch nacheinander das Sprungkarussell betreten.
- Wer das Seil nicht überspringt und dadurch das Weiterschwingen des Seils stoppt, löst die Person in der Mitte zum Seildrehen ab.

4. Sprungvarianten im Langseil ▶ 4

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 im Hintergrund am Anlaufpunkt.

Spielablauf

Das Seil wird nach einem Anfangssignal einer seil-schwingenden Person im gleichmäßigen Rhythmus geschwungen. Nach dem Reinlaufen in das schwingende Seil springt die/der Schüler*in beidbeinig über das Seil. Danach direkt nach vorn rauslaufen und zurück zur Ausgangsposition. Parallel läuft ein*e Schüler*in in das Seil usw.



Tipp

- Eine seil-schwingende Person gibt laut hörbar ein Anfangssignal für das Schwingen des Seils.
- Die Seil-schwünge 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.

Variationsmöglichkeiten

- 2, 3 oder 4 Schüler*innen können gleichzeitig reinlaufen und gemeinsam springen
- Die Springer*innen absolvieren z.B. vier Sprünge, alle zählen die Sprünge laut mit, danach rauslaufen
- Die Springer*innen absolvieren die Sprünge mit vier 1/4 Drehungen, danach rauslaufen
- Die Springer*innen absolvieren die Sprünge im Seitverhalten, 1/4 Drehung zurück und rauslaufen
- Versetztes Rein- und Rauslaufen

Handhabung des Seils

Griffhaltung am Seil 5

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 6

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 7

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.



Tipp

- 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 ▶ 8

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. Das Wippen wird später durch den Sprung über das Seil ersetzt.



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

Tipp

Übungsvarianten

- Übung im Stand, Fokus auf Handgelenkkreisen
- Übung mit Kniewippen
- Wippen und hoch in den Ballenstand (Vorübung für den Absprung)
- Leistungsschwächere Schüler*innen üben zunächst mit einer Hand.

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.

3. Seilschwung vw. ▶ 9

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. und Sprung über das Seil ▶ 10

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, durch Beugen und Strecken der Knie- und Fußgelenke und gleichzeitigem Heben der Fersen in Schwung rück- hoch über den Kopf nach vorn vor die Füße gebracht.

Beidbeiniger Absprung über das Seil. Das Seil bleibt hinter dem Körper liegen.

Tipp

Die Stopps lassen sich zwischen den Übergängen schrittweise zeitlich verkürzen.



- **Anfangsimpuls für den Seilschwung vw. aus den Handgelenken mit Unterstützung durch Unterarme und Strecken von Knien und Heben der Fersen**
- **Oberkörper aufrecht mit Blick nach vorn, Oberarme nah am Körper**
- **Beidbeiniger Absprung über das Seil**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- | |
|--|
| • 4 – Fingergriff am Seil mit Daumensicherung |
| • Festlegung der individuellen Seillänge |
| • Aufrechte Oberkörper mit Blick nach vorn |
| • Leicht gebeugte Arme, Unterarme in Hüfthöhe seitlich vom Körper, Oberarme nah am Körper |
| • Lockeres, synchrones Handgelenkkreisen |
| • Seilschwung vw. und Sprung über das Seil |

Lernstufe 2 – Beidbeinige Sprünge

Übungen

Hinweis

Die Übung gilt auch als erfolgreich, wenn zwischen den Sprüngen über das Seil ein Zwischensprung ohne Seilüberquerung erfolgt.

1. Beidbeinige Sprünge mit Handkreisen ohne Seil 11

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.

Übungsablauf

Der Absprung erfolgt mit einer Gegenbewegung (Absenken der Fersen) nach unten und endet in einer Streckung der Fuß- und Kniegelenke.

Zur Beschleunigung des imaginären Seils wird mit dem Absprung ein Handkreis nach innen ausgeführt. Akzentuierter aktiver Beginn der Bewegung (1. Hälfte des Handkreises und Impulsgebung für den Seilschlag), Handgelenk läuft auf der 2. Hälfte des Handkreises locker weiter bis zur nächsten Akzentsetzung für den Seilschlag (Impulsgebung).

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



- **Prellfedernde Sprünge im eigenen, gleichmäßigen Rhythmus**
- **Handkreis nach innen beim Absprung**
- **Absprung und Landung über die Fußballen mit Beugen und Strecken der Knie**

2. Beidbeinige Sprünge über das Langseil

Variante 1

Ausgangsposition 12

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

Übungsablauf

Das Seil wird nach einem Anfangssignal einer seilschwingenden Person im gleichmäßigen Rhythmus geschwungen. Nach dem Reinlaufen in das schwingende Seil springt die/der Schüler*in beidbeinig über das Seil. Danach direkt nach vorn rauslaufen und zurück zur Ausgangsposition. Parallel läuft ein*e Schüler*in in das Seil usw.



Variante 2

Ausgangsposition

Ein*e Schüler*in steht vor dem Seil, das Seil liegt hinter den Füßen auf dem Boden.

Übungsablauf

Das Seil wird nach einem Anfangssignal einer seilschwingenden Person rück-hoch nach vorn geschwungen.

Beidbeiniger Sprung über das Seil. Im gleichmäßigen Rhythmus das Seil weiterschwingen und wiederholt beidbeinig über das Seil springen, wenn sich das Seil vor den Füßen befindet.



Varianten: Rein- und Rauslaufen oder am Ort

- Absprung mit möglichst gestreckter Körperhaltung
- Abfederndes Landen auf den Fußballen mit Senken der Fersen ohne Bodenberührung und Rauslaufen
- Prellfederndes Weiterspringen am Ort

Tipp

- Eine seilschwingende Person gibt laut hörbar ein Anfangssignal für das Schwingen des Seils.
- 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

- Beidbeinige Sprünge aus den Fußgelenken mit Unterstützung der Knie
- Gestreckte Beine mit geschlossenen Füße nach dem Absprung
- Landen auf den Fußballen mit Abfedern in den Fußgelenken und den Knien

Lernstufe 3 – Gesamtbewegung

Übungen

1. Grundsprung vw. / 2. Grundsprünge vw. ▶ 13

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

Das Seil wird mit einem Anfangsimpuls synchron aus den Handgelenken rück-hoch über den Kopf mit einer gleichmäßigen Seilschleife vw. geschwungen. Unterstützung kann leicht aus den Unterarmen und Knien erfolgen.

Grundsprung vw.

Kurz bevor sich das Seil vor den Füßen befindet, erfolgt ein beidbeiniger Absprung aus den Fußgelenken mit Abdruck aus den Fußballen und Unterstützung der Knie über das Seil mit annähernd gestreckten Fußspitzen. Gelandet wird über den Fußballen mit Abfedern in den Fuß- und Kniegelenken und Strecken in die Ausgangsposition. Der Seilchwung endet hinter dem Körper.

Grundsprünge vw.

Kurz bevor sich das Seil vor den Füßen befindet, erfolgt ein beidbeiniger Absprung aus den Fußgelenken mit Abdruck aus den Fußballen und Unterstützung der Knie über das dynamisch weiterschwingende Seil mit annähernd gestreckten Fußspitzen. Gelandet wird über den Fußballen mit leichtem Abfedern in den Fußgelenken ohne Bodenkontakt der Ferse, um direkt wieder abzuspringen, wenn sich das Seil vor den Füßen befindet (Prellsprung). Das Tempo der Sprünge kann individuell variiert werden.



- **Koordinierte Seilchwünge vw. mit Prellsprüngen aus den Fußgelenken**
- **Strecken der Zehenspitzen**
- **Dynamisch schwingendes Seil mit gleichmäßiger Seilschleife**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

- **Rhythmisierte Prellsprünge mit möglichst gestreckten Fußspitzen**
- **Stabile Armposition mit synchronen Handgelenkkreisen**
- **Dynamisch schwingendes Seil mit gleichmäßigen Seilschleifen**
- **Koordinierte, flüssige Bein- und Armbewegungen**



1

Technikleitbild Grundsprung vorwärts








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"> - Eine Seilschleife vor dem Körper bilden und dabei die Seilenden fassen. - Beide Füße mittig auf die Seilschleife stellen und beidseitig das Seil straff unter die Achseln ziehen. <p>Körperhaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufrechte Körperhaltung im Stand, Blick nach vorn. - Arme sind leicht gebeugt, die Unterarme auf Hüfthöhe an der Körperseite. - Füße sind geschlossen. - Das gefasste Seil befindet sich hinter dem Körper. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit einem Anfangsimpuls aus den Handgelenken und den Unterarmen (Innenkreis) sowie mit Unterstützung der Knie wird das Seil rückhoch geschwungen. - Mit weiterem Handkreisen schwingt das Seil über den Kopf mit gleichbleibender Seilschleife nach vorn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Der beidbeinige Sprung bei der ersten Seilüberquerung wird durch Beugen in den Fuß- und Kniegelenken eingeleitet. - Die nachfolgenden Sprünge sind beidbeinige 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 Blick nach vorn. - Die Beine sind geschlossen und gestreckt mit möglichst gestreckten Fußspitzen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Die Seilbewegung endet nach dem letzten Sprung hinter dem Körper, indem kein Impuls mehr aus den Handgelenken erfolgt und die Arme in die Tiefhalte gesenkt werden. - Die Beine sind gestreckt und die Füße geschlossen.



Lernstufen – Check






Griffhaltung und Seillänge	Ausgangsposition	Auftaktbewegung und Seilschwung	Seilsprünge in Folge - Prellsprünge
 			
<p>Vier Finger greifen das Seil und der Daumen wird auf das Seil gelegt.</p>	<p>Aufrechte Körperposition mit Blick nach vorn.</p>	<p>Mit einem Anfangsimpuls aus den Handgelenken und den Unterarmen sowie mit Unterstützung der Knie wird das Seil rückhoch geschwungen.</p>	<p>Beidbeiniger erster Absprung mit anschließenden Prellsprüngen über das Seil aus den Fußgelenken.</p>
<p>Die Seilschleife ist in der richtigen Größe.</p>	<p>Arme befinden sich leicht gebeugt mit den Unterarmen auf Hüfthöhe an der Körperseite.</p>	<p>Mit weiterem Handkreisen schwingt das Seil über den Kopf mit gleichbleibender Seilschleife nach vorn.</p>	<p>Nach dem Absprung gestreckte und geschlossene Beine mit möglichst gestreckten Fußspitzen.</p>
	<p>Die Füße sind geschlossen vor dem Seil.</p>		<p>Das Landen erfolgt über die Fußballen mit Absenken der Fersen ohne Bodenberührung und sofortigem Absprung.</p>



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 in die Seilschleife und ziehe das Seil straff unter die ----- 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
Ausgangsposition 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich stehe aufrecht und blicke nach ----- • Meine Arme sind leicht und die Unterarme befinden sich in Hüfthöhe seitlich vom Körper. ----- • Ich stehe mit Füßen vor dem Seil. ----- 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>

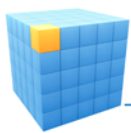


Schüler – Check

NAME:

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

Ablauf	Technikelemente	Check 
<p>Auftaktbewegung und Seilschwünge</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich bringe das Seil mit Hilfe von und der Unterarme in Schwung. ----- • Die Seilschleife bleibt in der Form 	<p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Seilsprünge in Folge</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mit beidbeinigenspringe ich über das Seil. ----- • Nach dem Absprung halte ich meine Beine gestreckt und geschlossen, die Fußspitzen sind möglichst • Das Landen erfolgt über die mit Absenken der Fersen ohne Bodenberührung und sofortigem 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>



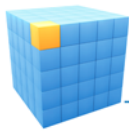
Musterlösung Schüler – Check



4

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 ✓ ----- ----- -----
Ausgangs- position	<ul style="list-style-type: none"> • Ich stehe aufrecht und mein Blick geht nach vorn. • Meine Arme sind leicht gebeugt und die Unterarme befinden sich in Hüfthöhe seitlich vom Körper. • Ich stehe mit geschlossenen Füßen vor dem Seil. 	----- ----- -----
Auftaktbewegung und Seilschwünge	<ul style="list-style-type: none"> • Ich bringe das Seil mit Hilfe von Handgelenkkreisen und der Unterarme in Schwung. • Die Seilschleife bleibt in der Form gleich. 	----- -----
Seilsprünge in Folge	<ul style="list-style-type: none"> • Mit beidbeinigen Prellsprüngen springe ich über das Seil. • Nach dem Absprung halte ich meine Beine gestreckt und geschlossen, die Fußspitzen sind möglichst gestreckt. • Das Landen erfolgt über die Fußballen mit Absenken der Fersen ohne Bodenberührung und sofortigem Absprung. 	----- ----- -----





Beobachtungsmerkmale

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- 4-Finger-Griff am Seil mit Daumensicherung
- Festlegung der individuellen Seillänge
- Aufrechter Oberkörper mit Blick nach vorn
- Leicht gebeugte Arme, Unterarme auf Hüfthöhe seitlich vom Körper, Oberarme nah am Körper
- Lockeres, synchrones Handgelenkkreisen
- Seilschwung vw. und Sprung über das Seil

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- Beidbeinige Sprünge aus den Fußgelenken mit Unterstützung der Knie
- Gestreckte Beine mit geschlossenen Füßen nach dem Absprung
- Landen auf den Fußballen mit Abfedern in den Fußgelenken und den Knien

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

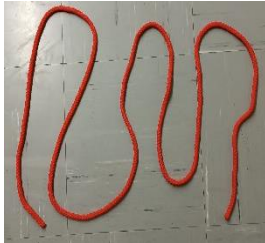
- Rhythmisierete Prellsprünge mit möglichst gestreckten Fußspitzen
- Stabile Armposition mit synchronen Handgelenkkreisen
- Dynamisch schwingendes Seil mit gleichmäßigen Seilschlaufen
- Koordinierte, flüssige Bein- und Armbewegungen





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 vw.

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.

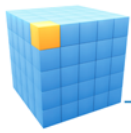
Gezählt wird jeder Seildurchschlag unter den Füßen.

Kinder bis einschließlich 9 Jahre dürfen nach jedem Sprung über das Seil einen Zwischensprung durchführen.

Anzahl der Sprünge in Abhängigkeit des Alters

6-9 Jahre			10-11 Jahre		
Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
10	15	25	20	30	40

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

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

Video

Nummer	Urheber
1-14	Vereinsmitglied des TV 05 Mülheim

Urheber des Beitrags

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