



# ROPE SKIPPING- LANGSEIL



## Übersicht

- **Einleitung**
  - Was ist Rope Skipping?
  - Welche Seile gibt es?
- **Unterrichtsidee**
  - Grundsprünge in den verschiedenen Seilen
  - Unterrichtseinheit
- **Lehrplanbezug**
- **Didaktische Begründung**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Spielerklärung-
    - Langseilstafette (1)
    - Achterlauf (2)
    - Rundlauf (3)
- **Videos**
  - Langseilstafette (1)
  - Achterlauf (2)
  - Hocke (3)
  - Drehung (4)
  - Split (5)
  - Plätze tauschen (6)
  - Hände geben (7)
- **Quellenverzeichnis**

## Einleitung

### Was ist Rope Skipping?

Rope Skipping ist eine „Trendsportart“<sup>2</sup> welche in den Vereinigten Staaten entstand. Übersetzt heißt es Seilspringen. Es hat in einigen Sportarten, wie zum Beispiel im Boxsport und Basketball, als beliebtes Trainingsmittel Einzug erhalten.

Heute ist Rope Skipping eine vielseitige Sportart, die zum Fachbereich Turnen zählt und damit im Deutschen Turnerbund eingegliedert ist. Es werden Wettkämpfe mit mehreren Schwierigkeitsstufen angeboten. Eine Teilnahme ist als einzelne Person oder Team möglich. Für jede Disziplin werden verschiedene Seile verwendet, die sich in ihrer Seil- und Griffgröße, Material und Seildurchmesser unterscheiden.

Die Schnelligkeitsdisziplinen werden mit einem sich schneller drehbaren Drahtseil gesprungen, um so viele Umdrehungen wie möglich in einer vorgegebenen Zeit (30, 60, 120 oder 180 sec) zu erreichen.

Rope Skipping fördert die Fitness, die Koordination und Ausdauer. Diese Aktivität kann fast überall durchgeführt werden und ist eine großartige Sportart, die auch als unterhaltsame Freizeitaktivität für Kinder und Erwachsene gleichermaßen gilt.

In den Teamdisziplinen, wie Freestyles und Gruppenchoreografien wird zusätzlich die soziale Fähigkeit gefördert. Im Langseil muss eine hervorragende Teamfähigkeit und Kommunikation erfolgen. Rope Skipping ist eine vielseitige Sportart, die vielseitig einsetzbar ist<sup>3</sup>.

### Welche Seile gibt es?

Springseile können aus verschiedenen Materialien bestehen. Dazu zählen Draht, Kunststoff oder Nylon. Gerade für Anfänger sind Nylon- oder Kunststoffseile üblich, da sie flexibler und leichter sind. Für Fortgeschrittene und vor allem für Schnelligkeitsdisziplinen sind Drahtseile geeignet, da sie schneller sind und eine bessere Kontrolle ermöglichen. Die Griffe können aus Kunststoff oder Holz sein und sind so geformt, sodass ein besserer Griff vorhanden ist. Die beiden Enden des Seils sind so in den Griffen befestigt, dass sich das Seil problemlos darin drehen kann. Dadurch ist eine bessere Sprungfrequenz möglich als mit einem einfachen Stoffseil ohne Griffe.

Zusätzlich unterscheidet man die Länge des Griffes. Es gibt längere und kürzere. Gerade die längeren Griffe sind für die Freestyles geeignet. Ebenso gibt es Seile für die Einzeldisziplinen, sowie für die Teamdisziplinen.

Das Schwungseil gibt es in verschiedenen Ausführungen. Dies gibt es in verschiedenen Längen, sodass es für Einzel- und Teamdisziplinen geeignet ist. Zwei Personen schwingen ein oder mehrere Seile rhythmisch gegeneinander, ein oder mehrere Personen springen dabei in der Mitte. Das Gliederspringseil besteht aus einzeln aufgefädelten Kunststoffgliedern. Dadurch kann auch der Bogen bei langsameren Bewegungen optimal erhalten bleiben. Dies wird sehr gerne bei Langseilen verwendet. Weiterhin gibt es noch ein Stoffseil, welches gerne im Alltag, wie zum Beispiel auf Schulhöfen verwendet wird.

---

<sup>2</sup> (Böttcher, 1999, S.3)

<sup>3</sup> (vgl. Lee, 2010, S.3)



Gliederseil



Kunststoffseil



Drahtseil

## Unterrichtsidee

### Grundsprünge in den verschiedenen Seilen

Die Tabelle bietet einen Überblick über mögliche Grundsprünge, die in einem Seil in unserer Unterrichtsreihe durchgeführt werden können

Einzelseil	Einzelseil zu zweit	Langseil	Langseil zu zweit
Grundsprung vorwärts mit Zwischensprung	Grundsprung vorwärts mit Zwischensprung	Grundsprung vorwärts	Grundsprung
Grundsprung vorwärts	Grundsprung vorwärts	Hocke, Drehung (einfach)	Hände geben
Grundsprung rückwärts mit Zwischensprung	Grundsprung rückwärts mit Zwischensprung	Split (schwierig)	Plätze tauschen
Grundsprung rückwärts	Grundsprung rückwärts		

### Unterrichtseinheit

Die **Unterrichtseinheit** gliedert sich in **6 Unterrichtsstunden**. Die **vierte Stunde** wird im Beitrag ausführlich dargestellt.

Stunden	Stundenumfang	Unterrichtseinheit mit 6 Stunden
1 & 2	2	Der Grundsprung vorwärts mit Zwischensprung: Technik des Grundsprungs Differenzierung: Grundsprung vorwärts und rückwärts
3	1	Grundsprung vorwärts mit Zwischensprung zu zweit in einem Seil Differenzierung: Grundsprung vorwärts und rückwärts
4	1	<b>Grundsprung vorwärts im Langseil</b> <b>Differenzierung: Variationen der Grundsprünge (s.o.)</b>
5 & 6	2	Choreografie im Einzelseil und/oder Langseil innerhalb einer Gruppe erstellen

- In den *ersten beiden Stunden* wird mit dem *Einzelseil* der *Grundsprung vorwärts mit Zwischensprung* erarbeitet.  
Dabei lernen die Schülerinnen und Schüler (SuS) die Technik des Grundsprungs mit dem Seil (Seilhaltung, Armhaltung, Beinhaltung und Aufrichtung des Oberkörpers).  
Für *Fortgeschrittene* wird der *Grundsprung vorwärts und der Grundsprung rückwärts* angeboten.  
*Ziel ist es den Grundsprung vorwärts mit Zwischensprung ohne Fehler zu springen.*
  - In der *dritten Stunde* üben die SuS den *Grundsprung vorwärts mit Zwischensprung* in einem *Einzelseil zu zweit*.  
Fortgeschrittene können *den Grundsprung vorwärts oder den Grundsprung rückwärts* probieren.  
*Ziel der dritten Stunde ist der Grundsprung vorwärts mit Zwischensprung zu zweit in einem Seil.*
  - In der **vierten Unterrichtsstunde** wird der Grundsprung vorwärts in einem *Langseil* erprobt.  
Für die Fortgeschrittenen gibt es zwei verschiedene Schwierigkeitsniveaus. Das erste Schwierigkeitsniveau beinhaltet die *Hocke und Drehung* im Seil. ▶  **3-4**  
Das zweite Schwierigkeitsniveau ist der *Split*. ▶  **5**
- Bei einer weiteren Differenzierung können die SuS *zu zweit in einem Seil* springen. Dabei können sie versuchen sich die Hände zu geben oder die Plätze zu tauschen. ▶  **6-7**
- Ziel ist es, dass jede/r SuS den Grundsprung vorwärts im Langseil erfolgreich ausführen kann.*
- In der Erwärmung und Aktivierung erlernen die SuS durch einen Staffellauf und das Rundenlaufen erste Anwendungen mit einem Langseil. Dabei wird gleichzeitig die Rhythmusfähigkeit, sowie die Reaktionsfähigkeit geschult.  
Durch diese beiden Aktivitäten sollten die Kinder bereits wichtige Technikmerkmale, wie das richtige Halten der Griffe, aufgreifen und erkennen
  - Im Anschluss wird in der Hinführung ein 8er Lauf durchgeführt. Dabei agieren die SuS kooperativ und schulen weiterhin ihre Rhythmusfähigkeit.
  - Im Hauptteil sollen die SuS einen Grundsprung im Langseil erlernen. Für die Fortgeschrittenen gibt es weitere Sprünge, die ausgeübt werden können.  
Persönliche Erfolge sind relativ leicht zu erzielen und somit bleibt die Motivation der Kinder bestehen.
- In den *letzten beiden Unterrichtsstunden* soll von den Kindern eine kleine Choreografie eingeübt werden. Dies kann auch eine Kombination aus dem Einzelseil und dem Langseil sein.  
In Kombination mit Musik wird Rope Skipping noch interessanter. Jeder kann sich mit persönlichen Fähigkeiten und Vorlieben bei Einzel- und Partneraufgaben einbringen, aber auch zu einem Gemeinschaftsprojekt beitragen.  
Rope Skipping ist fast überall ausführbar. Es kann sowohl im Sportunterricht als auch in einer Pause auf dem Schulhof durchgeführt werden.

## Lehrplanbezug

Rope Skipping ist im Lehrplan der Grundschule in Rheinland-Pfalz dem Bewegungsfeld *Bewegen im Rhythmus und zur Musik* zuzuordnen. Schüler und Schülerinnen entwickeln vielfältige Erfahrungen im Umgang mit Bewegungsgrundformen. Sie erproben alltägliche und tänzerische Bewegungen (z.B. hüpfen, springen, drehen etc.).<sup>4</sup>

Außerdem kann Rope Skipping zusätzlich dem Bewegungsfeld *Bewegen an Geräten* zugeschrieben werden. Dabei werden turnerische Grundtätigkeiten sicher ausgeführt. Die Schüler und Schülerinnen (SuS) stellen selbstständig Bewegungsverbindungen zusammen und führen diese aus.<sup>5</sup>

Einfache Bewegungsfolgen können mit Partner bzw. Partnerin oder in einer Gruppe durchgeführt werden.

## Didaktische Begründung

Die Integration von Rope Skipping in den Grundschulunterricht lässt sich aus verschiedenen didaktischen Perspektiven überzeugend begründen. Innerhalb des Lehrplans der Grundschule findet sich das Bewegungsfeld "Bewegen im Rhythmus und zur Musik", das sich hervorragend mit dem Rope Skipping verknüpfen lässt. Praktische Gründe sprechen ebenfalls für die Nutzung von Seilen im Unterricht. Zum einen sind Seile in der Regel in ausreichender Anzahl in den Schulen vorhanden, was die Umsetzung dieser Aktivität erleichtert. Zum anderen zeichnet sich das Seilspringen durch ein besonders niedriges Verletzungsrisiko aus. Darüber hinaus ermöglicht Rope Skipping eine vielseitige Bewegungserfahrung, die die motorische Entwicklung der Kinder nachhaltig fördert. Hierbei werden nicht nur die Koordination, Balance, Geschicklichkeit und Ausdauer gestärkt, sondern auch unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht, was zu einer umfassenden motorischen Entwicklung beiträgt. Die rhythmische Abstimmung und Koordination beim Seilspringen verbessern zudem die kognitiven Fähigkeiten der Kinder. Das Steuern von Timing und Geschwindigkeit fördert ihre Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeitsspanne. Die soziale Dimension des Rope Skipplings sollte ebenfalls betont werden. Die Möglichkeit, diese Aktivität in Gruppen durchzuführen, trägt dazu bei, die sozialen Fähigkeiten der Kinder zu entwickeln. Hier lernen sie, in einer Gruppe zu agieren, sich abzusprechen und einander zu unterstützen, was wiederum die Entwicklung sozialer Kompetenzen und Teamarbeit begünstigt.

Zusammenfassend trägt Rope Skipping in der Grundschule dazu bei, eine ganzheitliche Entwicklung der Kinder zu fördern, die motorische, kognitive, soziale und emotionale Aspekte einschließt. Die altersgerechte Gestaltung der Aktivität und die Berücksichtigung individueller Bedürfnisse sind hierbei von zentraler Bedeutung.

<sup>4</sup> (vgl. Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur, 2008, S.25)

<sup>5</sup> (vgl. Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur, 2008, S.17f.)

# Verlaufsplan

Phase	Unterrichtsgeschehen Lehrer- /Schülerverhalten	Feinziele	Methodisch- didaktische Unterrichtsgestaltung	Sozialform/ Organisation/ Material
<b>Einstieg</b>  <b>Ca. 5 min</b>	<b>Schülerverhalten</b> Freies Bewegen mit Laufen und Hüpfen über das Seil  <b>Lehrerverhalten</b> - Begrüßung - Vorstellen der Unterrichtsstunde	Die SuS lernen, wie man das Langseil hält und schwingt Die SuS kennen die optimale Seilführung.	<b>Offener Beginn</b>  <b>Stummer Impuls/Schülerdemo</b> Zwei SuS demonstrieren, wie man das Seil hält und es schwingt.  <b>Fragestellung</b> <i>"Die letzten Stunden habt ihr bereits mit einem Einzelseil viele Sprünge ausprobiert. Heute arbeiten wir mit dem Langseil. Was denkst du, wie man in einem Langseil springen kann?"</i>	In der ganzen Halle, Seile liegen bereit  Größerer Sitzkreis mit Langseil in der Mitte
<b>Erwärmung/ Aktivierung</b>  <b>Ca. 15 min</b>	<b>Schülerverhalten</b> Langseilstafette mit einem Langseil  <b>Lehrerverhalten</b> - Erklärung des Spiels - Zählt Teams durch - Verteilt jeweils ein Langseil am Hallenende	Die SuS sind in der Lage, sich aktiv zu erwärmen.	<i>"Nach dem Startsignal laufen die ersten beiden aus eurer Gruppe schnellstmöglich zu dem Langseil. Danach nimmt jeder einen Griff des Seils in die Hand und läuft zu eurem Team zurück. Hebt das Seil gemeinsam über die Köpfe eurer MitschülerInnen nach hinten und zieht es dann unter allen Füßen am Boden wieder nach vorne und bringt es zurück an den ursprünglichen Platz. Lauft wieder zurück und das nächste Paar ist an der Reihe."</i>	Gruppen  Langseile Hüttchen  Zwei Mannschaften werden gebildet, die sich in einer Reihe aufstellen. Am Ende der Turnhalle liegt für jedes Team ein Langseil.   1  1

Phase	Unterrichtsgeschehen Lehrer- /Schülerverhalten	Feinziele	Methodisch- didaktische Unterrichtsgestaltung	Sozialform/ Organisation/ Material
<b>Erwärmung/ Aktivierung</b>  <b>Ca. 15 min</b>	<b>Schülerverhalten</b>  Rundlauf	Die SuS sind in der Lage zum richtigen Zeitpunkt durch das Seil zu laufen.	<i>"Die Schläger schlagen im Kommando im selben Rhythmus. Ihr müsst versuchen durch die Seile durchzulaufen, ohne das Seil zu berühren. Wenn ihr es geschafft habt, lauft ihr wieder an die Startlinie und löst einen Schläger ab."</i>	Langseile  Drei Paare stehen mit jeweils einem Langseil parallel in der Turnhalle.  
<b>Erarbeitung/ Hinführung</b>  <b>Kognitive Phase</b>  <b>Ca. 10 min</b>	<b>Lehrer- / Schülerverhalten</b>  Wiederholung auf welche Aspekte beim Rope Skipping geachtet werden muss        8er Lauf	Die SuS haben das Wissen über die richtige Arm- und Beinhaltung.        Die SuS entwickeln Rhythmusfähigkeit.	<i>"Wir haben bereits wichtige Technikmerkmale von Rope Skipping kennengelernt. Welche Merkmale sind das?"</i>        <i>"Das erste Kind läuft durch das Seil in Richtung des anderen Schlägers und stellt sich daneben auf. Die anderen Kinder laufen hinterher. Dieser Bewegungsablauf wiederholt sich, sodass ein Laufweg von der Ziffer 8 entsteht. Es ist wichtig, dass ihr den richtigen Zeitpunkt für das Hineinspringen findet."</i>	Langseile   

Phase	Unterrichtsgeschehen Lehrer- /Schülerverhalten	Feinziele	Methodisch- didaktische Unterrichtsgestaltung	Sozialform/ Organisation/ Material
<b>Hauptteil</b>  <b>Ca. 15 min</b>	<p><b>Schülerverhalten</b> SuS springen einzeln im Langseil (zwei SuS schlagen das Seil)</p> <p>Anschließend analog zu zweit</p> <p><b>Lehrerverhalten</b> Gibt individuelle Korrekturhinweise</p>	<p>Die SuS können sich an den Partner anpassen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Drehung</li> <li>- in die Hocke</li> <li>- Split</li> <li>- Plätze tauschen</li> <li>- Hände geben</li> </ul> <p><i>"In der Mitte des Seils springt ein Kind und übt verschiedene Sprünge aus. Welche Sprünge kannst du in dem Seil ausprobieren?"</i></p> <p><i>"Wenn ihr die Pfeife hört, probiert ihr die vorherigen Sprünge zu zweit aus. Zusätzlich könnt ihr versuchen die Plätze zu tauschen oder euch die Hände zu geben."</i></p>	<p>Gruppen</p> <p>In eurer Gruppe bestimmt ihr zwei Schläger, die nach einer bestimmten Zeit wechseln.</p> <p>Langseile</p> <p> 3-7</p>
<b>Endsicherung/ Reflexion</b>  <b>Ca. 5 min</b>	<p><b>Lehrerverhalten</b></p> <p>Abfrage: "Was war leicht/schwer?"</p>	<p>Die SuS lernen exemplarisch ihre eigenen Leistungen realistisch einzuschätzen.</p>	<p><b>Beobachtungsübung</b></p> <p>Schülerdemo inklusiver Reflektion</p> <p>Alle SuS sind eingebunden im kognitiven Prozess, um die Leistung realistisch einzuschätzen.</p>	<p>Plenum</p>



# Spielerklärung- Langseilstafette

1

## 1. Hebt das Langseil über die Köpfe des Teams.



## 2. Zieht das Seil unter den Füßen wieder nach vorn. Schüler springen hoch.



### Durchführung

- Die ersten zwei aus der Gruppe laufen schnellstmöglich zum Langseil und nehmen die Griffe in die Hand.
- Die beiden Kinder legen das Seil auf den ursprünglichen Platz zurück und laufen zu ihrem Team.

Dieser Vorgang wiederholt sich bis alle Kinder an der Reihe waren.

### Variation

1. In Zweierreihen arbeiten.
2. Erstes Paar: Seil über den Kopf / Zweites Paar: Seil unter den Füßen usw.

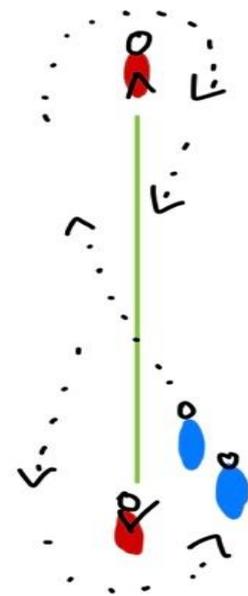


2

## Spielerklärung- Achterlauf

**1. Lauft hintereinander quer durch das Seil.**

**2. Lauft um den Schläger und wiederholt die Abfolge.**



### Durchführung

- Zwei Schläger werden bestimmt und wechseln nacheinander.
- Andere Kinder stellen sich hintereinander neben einem Schläger auf.
- Dieser Bewegungsablauf wiederholt sich, sodass ein Laufweg der Ziffer Acht entsteht.

### Variation

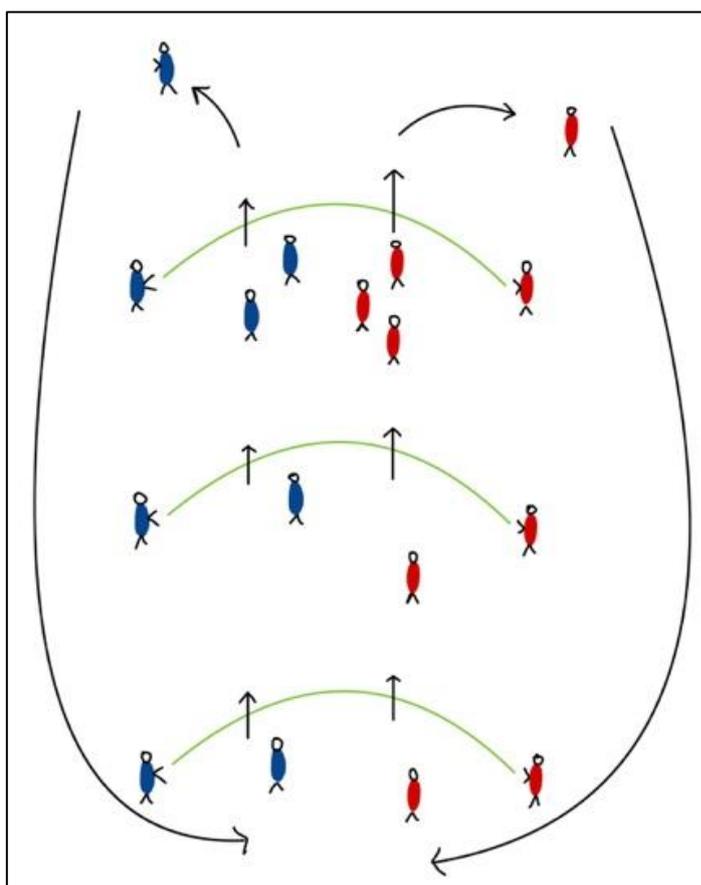
1. Die Kinder laufen nicht direkt durch das Seil, sondern springen einen Zwischensprung, bevor sie das Seil verlassen.
2. Die Kinder versuchen den vorderen Mitschüler zu fangen.



## Spielerklärung- Rundlauf

**1. Lauft durch die drei Seile bis an das Hallenende und wieder außen rum zum Start.**

**2. Die Schläger schlagen auf Kommando im gleichen Rhythmus.**



### Durchführung

- Am Anfang stehen die Kinder an einer selbstgewählten Startlinie.
- Alle Kinder laufen Runden, wobei sie versuchen, durch die Seile durchzulaufen, ohne das Seil zu berühren.
- Schläger ablösen.

### Variation

Ein Seil wird nicht nur mit der Laufrichtung geschlagen, sondern auch gegen die Laufrichtung.  
Dann müssen die Kinder beim Durchlaufen zum Sprung ansetzen.

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor*innen	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Böttcher, H.	Rope Skipping. Spring dich fit!	Aachen	1999	Meyer &Meyer
Lee, B.	Jump Rope Training	Champaign	2010	Human Kinetics
Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur	Rahmenplan Grundschule	Mainz	2008	

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber*innen
Alle	Sarah Schmitz, Lotta Walkembach

### Video

Nummer	Urheber*innen
1	Sarah Schmitz, Lotta Walkembach, Leonie Schneider, Anna Busley
2	Sarah Schmitz, Lotta Walkembach, Leonie Böhm, Kathrin Keller, Victoria Szalay
3-5	Sarah Schmitz, Lotta Walkembach, Leonie Schneider
6-7	Sarah Schmitz, Lotta Walkembach, Leonie Schneider, Anna Busley

### Urheber des Beitrages

Autor*innen	Berater*innen	Institution
Lotta Walkembach und Sarah Schmitz/ Lehramtsstudierende	Marlis Minnich	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz