

ROPE SKIPPING GRUNDSPRÜNGE UND KÜR



Übersicht

- **Einleitung**
- **Lehrplanbezug**
- **Sachanalyse**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Grundsprung (1)
 - Sideward Straddle (1.1)
 - Forward Straddle (1.2)
 - Bell (1.3)
 - Twister (1.4)
 - X-Sprung (1.5)
 - High Knee (1.6)
 - Side Tip (1.7)
 - Criss Cross (1.8)
 - Double Under (1.9)
 - Fortschrittstabelle (2)
 - Arbeitsauftrag (3)
- **Videos**
 - Sideward Straddle (1)
 - Forward Straddle (2)
 - Bell (3)
 - Twister (4)
 - X-Sprung (5)
 - High Knee (6)
 - Side Tip (7)
 - Criss Cross (8)
 - Double Under (9)
 - Kür - Sprungkombination (10)
- **Quellenverzeichnis**

Im Beitrag sind alle personenbezogenen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen.

Einleitung

Das klassische Seilspringen kennen die meisten Sportler als Aufwärminstrument. Doch seit längerer Zeit ist das Seilspringen zu einer eigenen Sportart geworden und wurde weiterentwickelt. Das sogenannte "Rope Skipping" wurde in Deutschland sehr lange als Trendsportart betrachtet. Der Stellenwert hat sich erst mit der Einsicht des Gesundheitswertes des "Seilspringens" erhöht, womit die Sportart allgemein anerkannt wurde.³ Die wesentlichen Unterschiede zum Seilspringen sind, dass zum einen mit unterschiedlichem Tempo und zu einem deutlich hörbaren "Beat" der Musik gesprungen wird. Zum anderen bedingen die hohen Beat-Zahlen ein sehr schnelles und dynamisches Springen. Ein weiterer sehr motivationsfördernder Aspekt ist, dass Partner- und Gruppenformen beim Rope Skipping eine gemeinsame und zielorientierte Handlungsweise fördern. Zugleich erfordert die soziale Zusammenarbeit ein gutes Maß an Geduld und Ermunterung.⁴ Im Hinblick auf den Sportunterricht eignet sich Rope Skipping besonders gut für die Schule, da es ein einfaches Mittel ist, um Ausdauer- und Koordinationstraining mit Spaß zu verbinden.

Lehrplanbezug

Rope Skipping kann im Lehrplan der Sek I von Rheinland-Pfalz bei den Sportarten der Gruppe C verortet werden. Der Bereich C eröffnet der Lehrkraft pädagogischen Freiraum. SuS können hierdurch Erfahrungen in Sportarten sammeln, die nicht traditionell im Lehrplan festgeschrieben sind. Aufgrund der positiven Auswirkungen auf konditionelle und koordinative Fähigkeiten, wird Rope Skipping im Sportunterricht integriert, um eine weitere Nischensportart vorzustellen und die beanspruchten Fähigkeiten spielerisch zu fördern.

Inhaltsbereiche des Sportunterrichts⁵



³ vgl. Henner Böttcher, 1997, S.13

⁴ vgl. Riesz-Hernelius, 1996, S.7

⁵ vgl. Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung Rheinland-Pfalz, 1998, S.10

Sachanalyse







Rope Skipping ist sehr vielseitig und liefert damit einige Argumente dafür, in den Schulsport integriert zu werden. Es stellt eine erhöhte Anforderung an die Ausdauerfähigkeit und hat somit Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem. Das Springen, die verschiedenen Sprungtricks mit eingeschlossen, hat einen Intervallcharakter. So wird parallel beim Erlernen der Sprünge die Ausdauerfähigkeit geschult, ohne dass das Ausdauerthema im Fokus steht. Des Weiteren hat Seilspringen Auswirkungen auf das Muskelsystem. Sowohl bei Ausdauersportarten als auch für den Gesundheitssport ist der Kraftausdauerbereich essenziell. Es sollen möglichst viele Muskelgruppen angesprochen werden. Mit Rope Skipping lässt sich dies erreichen. Es wird ein gewisses Maß an Kraft im Bereich der Bein- und Sprunggelenkmuskulatur gefordert. Des Weiteren werden durch die Schwungbewegung auch die Arm- und Schultergürtelmuskulatur beansprucht. Neben dem Aspekt der Ausdauer und der Kraft, erfährt die Rumpfmuskulatur zur Stabilisierung während des Springens einen positiven Reiz. Neben dem Aspekt der Ausdauer und dem der Kraft, erfordert Rope Skipping durch die parallele Hand-/Arm- und Beincoordination gute koordinative Fähigkeiten.

Die vielseitigen und komplexen Trainingsformen mit dem Seil verbessern die konditionellen Eigenschaften der Schülerinnen und Schüler. Zudem kann durch die Schulung der Kraft, der Ausdauer und der Koordination eine verbesserte Anpassung des Organismus an Alltagsbelastungen erwartet werden. Neben den physischen Auswirkungen hat Rope Skipping auch einen sehr motivierenden Effekt. Da die Sportart an jedes Niveau angepasst werden kann, werden schnelle Bewegungserfolgserlebnisse vermittelt. Dies hat für die Kinder und Jugendlichen einen hohen Aufforderungscharakter. Auf der sozialen Ebene ermöglicht Rope Skipping die Teamarbeitserfahrung. Alle Teilnehmenden sind aufeinander angewiesen, da es auf gute Absprachen und die Integration jedes Mitgliedes mit seinen individuellen Fähigkeiten ankommt. Auch die Kreativität wird gefordert. Durch die Vielzahl an Sprüngen sind die SuS immer wieder gefordert sich neue Sprungkombinationen auszudenken. Der minimale Geräteaufwand ist ein weiteres Argument, Rope Skipping im Schulunterricht zu integrieren.

Bei der hier vorgestellten Unterrichtsidee sollen die SuS Grundsprünge in drei unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen erproben, erlernen und auf dieser Grundlage eine Sprungkombination in Kleingruppen vorführen.

Verlaufsplan

Phase	Inhalt	Organisation	Material
Einstieg	Motivierender Einstieg durch Transparentmachen des Stundenthemas - Fakten zum Rope Skipping Erläutern, was SuS in der Stunde erwartet	Sitzkreis	
Aufwärmphase	Seilverteilung Erklären und demonstrieren der Grundsprungtechnik SuS springen sich 5 Minuten eigenständig ein		Ein Springseil pro SuS
Erarbeitungsphase	Einleiten des Stationstraining Vormachen durch Lehrperson oder SuS, die schon Erfahrung haben Differenzierung durch: Ampelsystem, bei dem die Sprünge in verschiedene Schwierigkeitsgrade eingeteilt werden Durchführung SuS bekommen einen Bogen ausgeteilt, auf dem sie abhaken können, welche Sprünge sie bereits geschafft haben SuS erarbeiten die Sprünge in Partnerarbeit oder in Gruppen LK bewegt sich beobachtend zwischen den einzelnen Stationen, unterstützt, wo es Schwierigkeiten gibt, und Hilfe eingefordert wird. Wenn die LK gerade bei einer anderen Gruppe etwas erklärt, können die SuS den Laptop nutzen, um sich die Sprungvideos selbstständig nochmals anzuschauen	Plenum Partnerarbeit/ Gruppen	Ein Springseil pro SuS Begleitender Bogen zum Abhaken

Phase	Inhalt	Organisation	Material
Erarbeitungsphase  1 - 9  1 - 9	Grüne Station (leichte Sprünge) 1 Sideward Straddle (Grätsche) 2 Forward Straddle (Grätsche vorwärts) 3 Bell (beidbeinig vor und zurück) 4 Twister (Hüftdrehung) Gelbe Station (mittelschwere Sprünge) 5 Side Tip (Seitschritt) 6 High-Knee (Knieheben) 7 X-Sprung (Füße kreuzen) Rote Station (Schwierige Sprünge) 8 Criss Cross (gekreuzter Durchschlag) 9 Double Under (Doppeldurchzug)	Partnerarbeit/ Gruppe	Stationskarten  1-4  5-7  8-9
Kognitive Phase I	SuS kommen zusammen SuS Sprünge vormachen lassen LK thematisiert Auffälligkeiten, die während der ersten Erarbeitungsphase erkannt wurden und gibt ihnen bei einer kürzeren zweiten Erarbeitungsphase die Chance, ihre Sprünge zu verbessern.	Sitzkreis	Seile der Vorführenden
Erarbeitungsphase II	Anhand der vorherigen Rückmeldung der LK versuchen die SuS die angesprochenen Aspekte zu verbessern und umzusetzen	In Partnerarbeit/ Gruppen	Ein Seil pro SuS
Kognitive Phase II	Zusammenkommen und verkünden des 2. Arbeitsauftrages	Sitzkreis	
Erarbeitungsphase III	Arbeitsauftrag Erstellen einer gemeinsamen Sprungkombination (ca.30 Sekunden), in der die SuS mindestens 4 verschiedene Sprungformen zeigen Lehrkraft zeigt ein Beispielvideo Gemischte Gruppen durch Abzählen	Einteilung im Sitzkreis Gruppenarbeit	 10

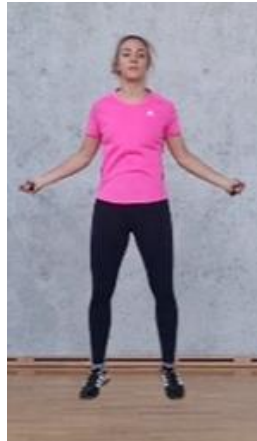
Phase	Inhalt	Organisation	Material
Kognitive Phase III	Schülerfeedback zur Erarbeitungsphase (Schwierigkeiten, Herausforderungen, Leistungsunterschiede in der Gruppe) Erarbeitung von Gestaltungskriterien wie Struktur (Zeit, Sprungformen, Synchronität, etc.) & Raum (Aufstellungsform, Raumwege)	Sitzkreis	
Erarbeitungsphase II	SuS arbeiten mit den Inhalten der kognitiven Phase an ihrer Choreografie weiter Frühzeitig fertige Gruppen, versuchen ihre Sprungkombination zur Musik im Rhythmus zu springen.	Gruppenarbeit	Ein Springseil pro SuS Musik
Demonstration	Vorstellung der Choreografien von mindestens zwei Gruppen und Feedback der SuS	Sitzhalbkreis	
Abschluss	Verabschiedung der SuS und Einsammeln der Seile	Sitzhalbkreis	



1.1

Grundsprung

Sideward Straddle



Aus der Grundstellung werden
Nach dem Absprung
die Beine seitlich geöffnet.



Beim Landen sind die Knie leicht
gebeugt und federn ab.



Mit dem nächsten Seildurchschlag
springt man aus der
Grätschstellung wieder in die
Grundstellung zurück.



Die Weite der Grätsche ist variabel.



1.2

Grundsprung

Forward Straddle



Beim Seildurchschlag werden die Beine mit gleicher Belastung in Schrittstellung gebracht.

Der Körperschwerpunkt bleibt in der Mitte.



Beim nächsten Durchschlag werden die Füße direkt in der Luft...



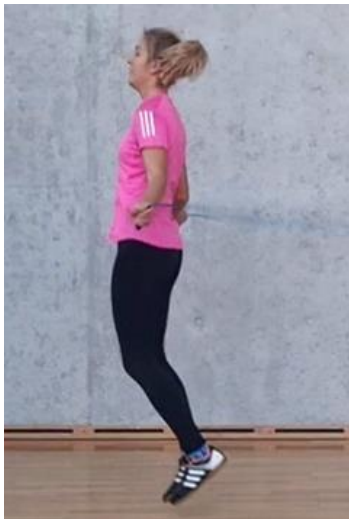
...in die gegengleiche Schrittstellung geführt



1.3

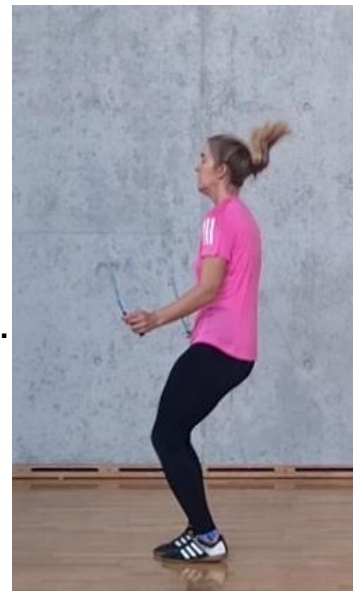
Grundsprung

Bell (beidbeinig vor und zurück)

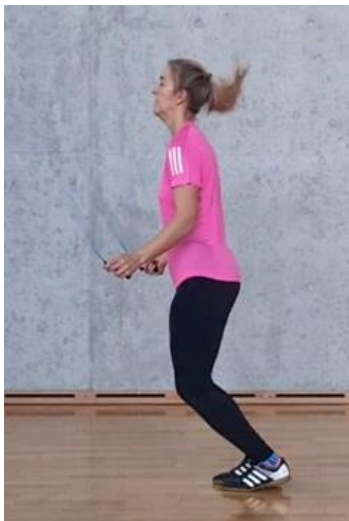


In paralleler Fußstellung wird im Wechsel wie eine schwingende Glocke

nach vorne und



...nach hinten gesprungen.



Als Unterstützung kann über eine vorhandene Linie oder Markierung gesprungen werden.



In der Mitte kann ein zusätzlicher Zwischensprung ausgeführt werden.



1.4

Grundsprung

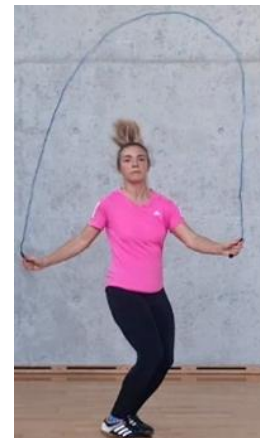
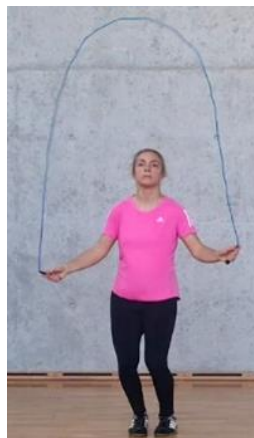
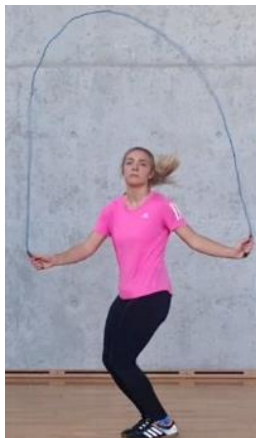
Twister (Hüftdrehung)



Beim Springen auf der Stelle wird der Unterkörper im Wechsel von links nach rechts gedreht.

1. Variante

Baue einen Grundsprung zwischen dem Seitenwechsel ein



Beachte!

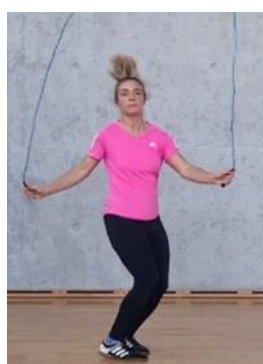


Die Arme und der Oberkörper drehen sich nicht, sondern bleiben vorne gerichtet in der Grundhaltung.



Die Drehbewegung erfolgt nur aus der Hüfte.

2. Variante



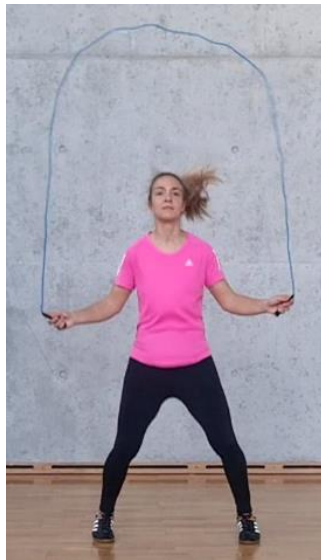
Wechsel mit jedem Sprung die Seite.



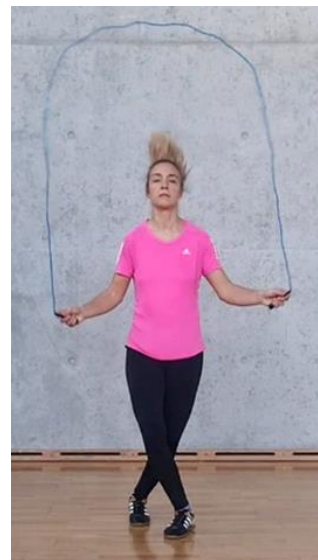
1.5

Grundsprung

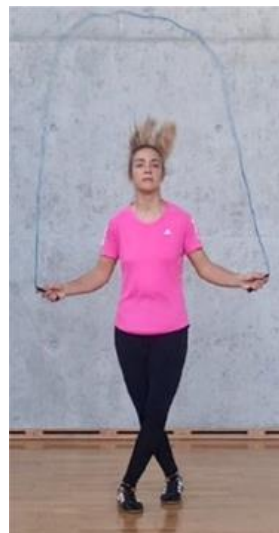
X-Sprung (Füße kreuzen)



Aus der Grundposition werden die Beine wie beim Side Straddle leicht gegrätscht.



Beim nächsten Seildurchschlag werden die Beine beim Zusammenführen überkreuzt



Nun werden die Beine im Wechsel geöffnet und gekreuzt.

Beachte!



Beim Überkreuzen können die Beine im Wechsel in die vordere und hintere Position gebracht werden.





1.6

Grundsprung

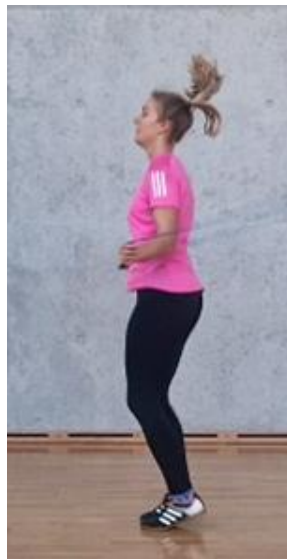
High-Knee (Knieheben)



1. Variante



Beim Seildurchlauf wird ein Knie angehoben



Während des nächsten Seildurchschlags werden die Füße wieder zusammengeführt



dann wird das Knie des anderen Beins angehoben.



Es ist ein schnelles Umsetzen des Sprungfußes notwendig!

2. Variante



Wechsel deine Beine beim Knieheben sofort ohne beidbeinigen Zwischensprung.

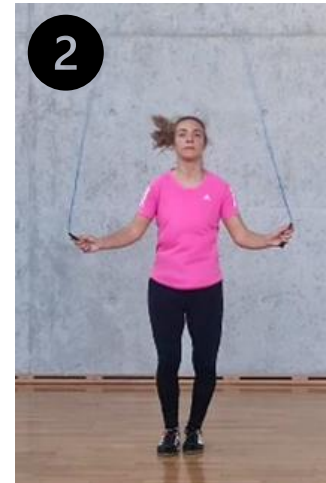
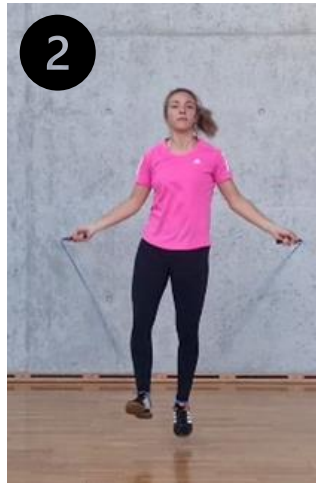




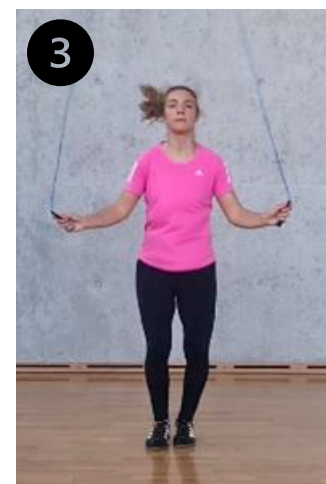
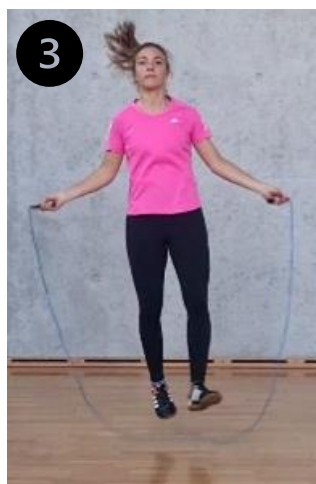
1.7

Grundsprung

Side-Tip (Seitschritt)



1. Beim Sprung wird ein Bein seitlich mit der Fußspitze aufgesetzt. Auf diesem Fuß ist beim Aufsetzen kaum Belastung.
2. Beim nächsten Seildurchschlag wird das Bein wieder zur Mitte herangeführt



3. Danach wird das gleiche mit dem anderen Bein wiederholt.



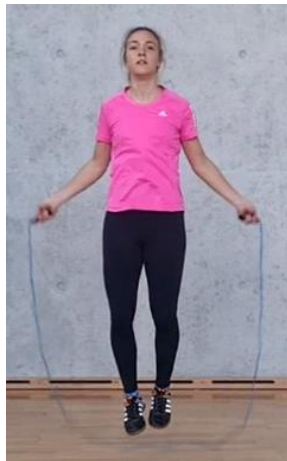
Versuche auch mal einen direkten Wechsel von links nach rechts.



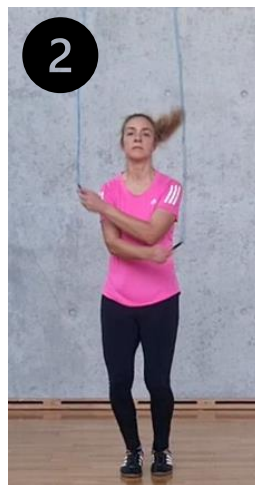
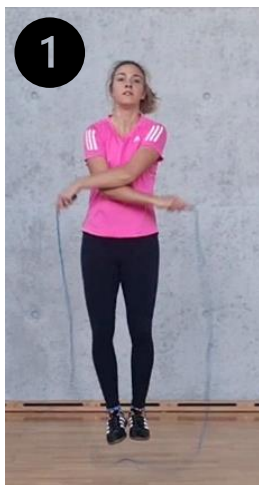
1.8

Grundsprung

Criss Cross



Die Sprungtechnik ist, abgesehen von der Armbewegung, wie bei dem Grundsprung.



1. Die Arme werden vor dem Körper überkreuzt.

Die Arme liegen dabei eng am Körper und die Hände sollten über die Körperseiten hinausragen.

2. Damit das Seil ungehindert weiterdrehen kann.



Nach dem Sprung werden die Arme wieder in die Grundhaltung gebracht.

Grundsprung

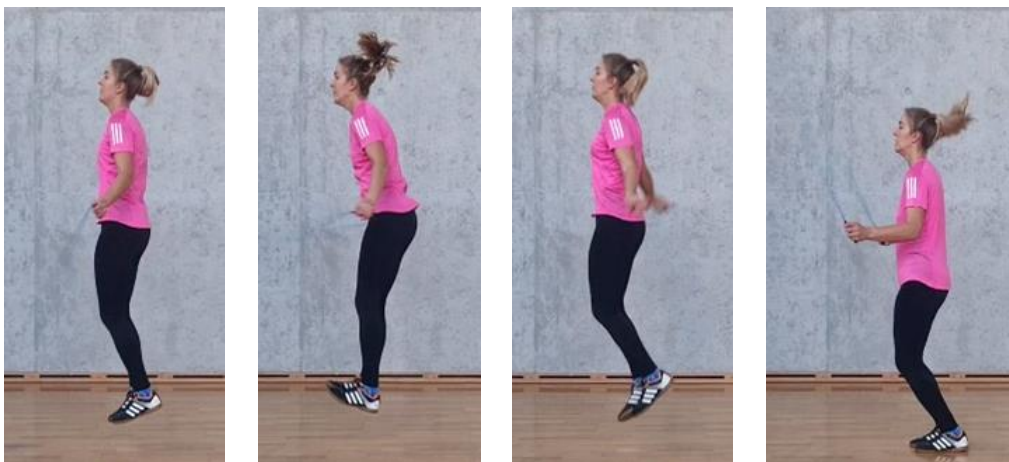


1.9

Double Under



Der Sprung funktioniert wie der Grundsprung.
Bei einem Sprung wird jedoch das Seil *zweimal* durchgezogen.



Beachte!



Springe etwas höher.



Lasse die Beine gestreckt & ziehe die Ferse nicht zum Gesäß.

1.Variante

Springe dreimal normal über das Seil und mache beim vierten Mal einen Doppeldurchzug

2.Variante

Verringere den Abstand zwischen den Doppeldurchzügen, indem du zweimal normal über das Seil springst und beim dritten Mal einen Doppeldurchzug springst.



Fortschrittstabelle

Sprung		Geschafft!	Noch nicht geschafft, aber schon... Wiederholungen!
Sidward Straddle	●		
Forward Straddle	●		
Bell	●		
Twister	●		
X – Sprung	●		
High-Knee	●		
Side – Tip	●		
Criss Cross	●		
Doubel Under	●		




3

Arbeitsauftrag

Erstellt in der Gruppen eine 30-sekündige Sprungkombination, die ihr am Ende der Stunde als Team vorführen könnt.

- ➔ Berücksichtigt dabei die Gestaltungskriterien **Struktur** (Zeit, Sprungformen, Synchronität) und **Raum** (Aufstellungsform, Raumwege)
- ➔ Die Sprungkombination soll mindestens **vier** Sprünge beinhalten.

Die Tabelle kann euch helfen, die Sprungkombination zu planen.

Sprungform	Dauer/Wdh.	Synchronität ja/ nein	Aufstellungsform	Raumwege
1				
2				
3				
4				

Schon fertig? Klasse! Versucht eure Sprungkombination doch mal zur Musik zu springen!

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Henner Böttchen	Rope Skipping - Spring dich fit!	Aachen	1999	Meyer & Meyer Verlag
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung, Mainz	Lehrplan Sport, Sekundarstufe I	Grünstadt	1998	Sommer

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Marie Schäfer

Video

Nummer	Urheber
1-9	Marie Schäfer

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Marie Schäfer/ Lehramtsstudierende	Marlis Minnich, Alexander Backes	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz