

**Wettbewerbsaufgabe**

Seil-Schwingen

Ablauf/Organisation

- Bei dieser Rhythmusaufgabe bildet jedes Team Teilteams mit jeweils vier Kindern. Jedes Kind nimmt mindestens einmal teil.
- Die benachbarten Kinder halten zwischen sich jeweils ein Gymnastikseil. Die beiden äußeren Kinder haben nur in einer Hand ein Seil. Die Seile müssen durchhängen bis zum Boden.
- Die Seile werden im gemeinsamen Rhythmus geschwungen. Jedes (Teil-)Team kann zwischen folgenden Aufgaben auswählen:
 - Vor-/Rückschwingen synchron
 - Kreisen vorwärts synchron
 - Kreisen rückwärts synchron
 - Vor-/Rückschwingen gegeneinander (jedes zweite Seil schwingt vor, während die anderen Seile zurückschwingen)
 - Kreisen gegeneinander (jedes zweite Seil vorwärts, die anderen Seile rückwärts)
- Jedes Team absolviert mit seinen Teilteams drei Durchgänge. In jedem Durchgang hat das Teilteam zwei Versuche. Die ausgewählte Aufgabe muss innerhalb von 30 Sek. mindestens achtmal ohne Unterbrechung durchgeführt werden.
- In jedem Durchgang kann eine andere Aufgabe ausgewählt werden.

Leistungsermittlung

- Jedes Teilteam erhält entsprechend der gewählten Aufgabe folgende Punkte:
 - Vor-/Rückschwingen synchron = 1 Punkt
 - Kreisen vorwärts synchron = 2 Punkte
 - Kreisen rückwärts synchron = 3 Punkte
 - Vor-/Rückschwingen gegeneinander (jedes zweite Seil schwingt vor, während die anderen Seile zurückschwingen) = 4 Punkte
 - Kreisen gegeneinander (jedes zweite Seil vorwärts, die anderen Seile rückwärts) = 5 Punkte
- Ein Durchgang wird mit 0 Punkten bewertet, wenn in keinem der Versuche die Aufgabe nicht mindestens achtmal korrekt ausgeführt wird.

**Materialien**

- 3 Gymnastikseile

Sportstätte

- ebene Bewegungsfläche
(Schulhof, Sportplatz, Sporthalle)

Helfer*innen

- 1 Helfer*in für die Kontrolle der Bewegungsausführung und die Protokollführung

Wertung

- Die erreichten Punkte werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Kinder mit Förderbedarf „Sehen“ können die Übung mit akustischer Unterstützung ausführen.