



## J+S-Kids: Einführung Turnen - Lektion 5

# Einführung ins Seilspringen mit Longropes

### Autor

Michael Gabi; J+S Experte Geräteturnen, Fachkommission Turnen

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Empfohlenes Alter 5-10 Jährige  
Gruppengrösse 5 - 20  
Kursumgebung Pausenplatz oder Turnhalle, Rutschfeste Springunterlage  
Sicherheitsaspekte

### Zielsetzungen/Lernziele

Einstieg zum Seilspringen mit Longropes (langen Seilen). Erwerben der Grundfertigkeiten zum Springen über das Seil und zum Schwingen des Seils.

### Hinweise

Springen ist eine anstrengende und intensive Bewegungsform!- Kinder regeln ihre Bewegungspausen selbständig. Pausen ermöglichen durch gute Organisation.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform   | Organisation/Skizze  | Material  |
|-------|---|--|---|
| 10'   | <b>E1: Seilpark</b><br>Alle Schüler bewegen sich in der abgegrenzten Fläche durcheinander. Seile dürfen nicht berührt werden,- man darf aber über die Seile springen.   | In einer abgegrenzten Fläche werden die Seile auf dem Boden verteilt.  | Pro 4 Schüler ein Longrope  |
| 10'   | <b>E2: Windmühle</b><br>Eine Lehrperson steht in der Mitte und schwingt das Seil im Kreis um sich herum.<br>Schüler dürfen versuchen über das Seil zu springen. Wem gelingt es im Kreis zu bleiben und ohne Fehler über das Seil zu springen? | a) zu Beginn stehen alle Schüler im Kreis<br>b) zu Beginn stehen alle Schüler ausserhalb des Kreises und kommen dann zum Springen hinein | 1 Person welche das Seil im Kreis, knapp über den Boden schwingt. |

#### HAUPTTEIL

| Dauer | Thema/Übung/Spielform   | Organisation/Skizze  | Material                   |
|-------|---|--|----------------------------|
| 10'   | <b>H1: Seilschwingen</b><br>(Ev. kann Lehrperson auch helfen durch gleichzeitiges Schwingen von zwei Seilen, in jeder Hand ein Seil)  | 2 Schüler zusammen schwingen das Seil:<br>- Die Mitte berührt immer den Boden<br>- Schöner runder Bogen (Bauch)<br>- Regelmässig, Rhythmus | Pro 2 Schüler ein Longrope |
| 10'   | <b>H2: Springmaus im Seil</b><br>Start: Die Springmaus steht neben dem Seil, in der Mitte, die Schwinger beginnen zu schwingen.   | 2 Schüler schwingen das Seil. Ein Schüler versucht im Seil zu springen.  | Pro 4 Schüler ein Seil     |
| 10'   | <b>H3: Ein- Ausstieg</b><br>Die Kinder versuchen von der Seite durch das Seil zu springen, ohne dieses zu berühren oder „einzufädeln“. Dabei wählt man am besten diejenige Richtung, bei welcher man dem Seil hinten nachrennen kann (unten). | 2 Schüler schwingen das Seil.  | Pro 5er Gruppe ein Seil    |
| (10') | <b>H4: (Einstieg- Springmaus)</b><br>Wer schafft es, von aussen ins Seil zu springen und dort 5x zu springen?   | 5 er Gruppen   | Pro 5er Gruppe ein Seil    |

#### AUSKLANG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform  | Organisation/Skizze  | Material       |
|-------|--|--|----------------|
| 5'    | <b>A1: Seiltänzer</b><br>Alle Schüler versuchen sich im abgegrenzten Raum zu bewegen. Sie dürfen aber nur auf den Seilen gehen (balancieren). Wer schafft es, den Boden nie zu berühren?<br>- Den Parcours nie zu verlassen? | Alle Seile sind wieder auf dem Boden verteilt (kreuz und quer). Ev. in einer „Kreisform“ | Alle Longropes |