



Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Rhythmisch bewegen
Kompetenz	Sich mit oder ohne Handgeräte, allein oder in der Gruppe zur Musik rhythmisch bewegen können
Niveau B	Ich kann allein oder in der Gruppe eine Bewegungsfolge vorzeigen und verschiedene Elemente integrieren.



Rope Skipping (B)

Aufgabe und Durchführung

Die Lernenden zeigen die folgende, vorgegebene Folge zweimal nacheinander vor. (das zweite Mal wird das „Anschwingen“ weggelassen!) und fügen der Folge 2 neue Tricks an. Diese werden mindestens zweimal nacheinander gehüpft und jeweils auf die Schläge 5-8 ausgeführt. (1-4 sind „easy jumps“.)

- Anschwingen (5-8)
- 4x „side swing“ (1-8)
- 4x „easy jump“ (1-4), 2x „easy jump“ verlangsamt (5-8)
- 4x „easy jump“ (1-4), 4x „jogging“ (5-8)
- 4x „easy jump“ (1-4), 2x „side straddle“ (5-8)

Am Ende der Folge Seil nach vorne schwingen und mit auf Ferse gestellten Fuss stoppen.

Bewertung/ Anforderung

Die Folge kann 2x hintereinander korrekt, flüssig und im Tempo der Musik absolviert werden. Mindestens einmal muss die Folge fehlerfrei sein. Die Lernenden haben 2 Versuche.

Beobachtungspunkte

- Die Lernenden beginnen mit der Hüpf-Folge auf den ersten Schlag des 8er-Bogens
- Die Lernenden bewegen sich korrekt auf jeden Beat (Grundschatz)
- Die Elemente („Tricks“) werden richtig ausgeführt.
- Die Hüpffolge ist richtig.
- Die Verlangsamung /der Rhythmuswechsel ist klar ersichtlich.

Anweisung für die Lernenden

Lehrerdemonstration sinnvoll.

«Übt die vorgegebene Folge bis ihr sie beherrscht. Präsentiert die Folge 2x hintereinander, wobei ihr beim zweiten Mal direkt mit dem side swing beginnt und ganz am Ende das Seil mit dem Fuss stoppt»

Aufbau Material

-
Musik: Klar strukturiertes Musikstück mit deutlichen Beat. Tempo: 126 – 136 BPM (Schläge/Minute), Musikanlage, Springseile

Quelle

Fischer, A. & Schwarz H. Kartensatz «*Spring! Saute! Salta!*». feel your body GMBH. Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). *Lehrmittel Sporterziehung Band 4*. Bern: EDMZ. Bro 2. & Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1978). *Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule*. Bern: EDMZ. Band 5.
Böttcher, H. (2002). *Rope Skipping. Spring Dich fit!* Aachen: Meyer & Meyer.

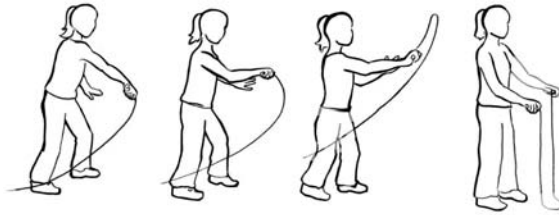
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	2 min. pro Lernende(r)
Organisation	Die Lernenden üben fortlaufend und zeigen die Folge einzeln vor. Der Einsatz einer Videokamera wird empfohlen.
Testpersonen	1 Lernende(r)
Probleme	Niemand will vorzeigen, alle wollen noch üben.

Anhang 2: „Trick“-Liste zu Rope Skipping (B)

Aus: Lehrmittel Sporterziehung Band 4, Broschüre 2
Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule, Band 5

Anschwingen



Easy Jump	Takthüpfen mit geschlossenen Beinen	Band 4, S. 18
Side Swing	Seil schwingt neben dem Körper vw in der Sagittalebene abwechslungsweise rechts und links neben dem Körper	Band 5, S. 49
Jogging	Laufspringen im 1er-Rhythmus	Band 4, S. 18
Side Straddle	Grätschhüpfen	Band 4, S. 48
Seil mit Fuss stoppen	<i>Bild</i>	

„neue“ Tricks: aus europe crack feel your body! oder Henner Böttcher. Rope Skipping. Meyer&Meyer. Verlag.